

TOTUL ESTE BINE







Vindecă-ţi corpul cu ajutorul medicinei, afirmaţiilor şi intuiţiei



LOUISE L. HAY şi
dr. MONA LISA SCHULZ

Elogii aduse cărţii *„Totul este bine"*

„**Totul este bine** este o carte pur şi simplu excelentă. Dr. Mona Lisa Schulz şi-a unit experienţa cu înţelepciunea vindecătoare pragmatică a Louisei Hay, o legendă a comunităţii conştiinţei umane. Această carte reprezintă un tribut adus geniului intuitiv a Louisei, o pionieră a gândirii pozitive şi a efectelor vindecătoare ale acesteia, pe care le-a experimentat mai întâi asupra bolnavilor de SIDA, iar mai târziu asupra altora".

- **Caroline Myss**,
autoarea bestsellerului „Arhetipuri: Cine eşti tu?”

„În lumea modernă, caracterizată printr-un ocean de informaţii, dar prea puţină înţelepciune, puţine surse reuşesc să ajungă la esenţa lucrurilor, îndeosebi în domeniul sănătăţii. Exact acest lucru îl face cartea **Totul este bine**, care combină ştiinţa medicală cu înţelepciunea intuiţiei. Fiind eu însămi o fostă infirmieră certificată, atunci când vine vorba de sănătatea mea insist să mă documentez asupra celor mai recente dovezi ştiinţifice acumulate şi dovedite din punct de vedere medical. Ţin însă cont în egală măsură de experienţele mele personale şi de intuiţia mea unică, de care mă folosesc pentru a descoperi pacea interioară, sănătatea şi echilibrul în viaţa de zi cu zi. Cartea de faţă porneşte de la aceleaşi premise. De aceea, atunci când am început să citesc din ea, m-am simţit instantaneu mai bine. Dacă nu îţi propui să citeşti decât o singură carte despre sănătate anul acesta, îţi recomand cartea de faţă".

- **Naomi Judd**,
autoarea „Ghidului revoluţionar al lui Naomi"

„**Totul este bine** este un manual pentru timpurile viitoare, când va trebui să devenim propriii noştri medici spirituali. Cea mai bună asigurare de sănătate este învăţarea artei de a rămâne sănătos, iar Louise L. Hay şi dr. Mona Lisa Schulz cunosc perfect această artă şi ştiu să o predea impecabil".

- **Doreen Virtue**,
autoare a cărţii „Miracolele vindecătoare
ale arhanghelului Rafael"

„Se ştie astăzi că mintea influenţează fiziologia corpului. Se ştie că la baza multor boli stau cauze emoţionale, puţine fiind bolile care au cauze pur biologice. Se cunosc beneficiile afirmaţiilor pozitive, de genul celor recomandate de Louise Hay de zeci de ani. Niciodată până acum nu s-a scris însă o carte în care datele medicale ştiinţifice să se întrepătrundă fără niciun efort cu psihologia şi cu spiritualitatea. Aceasta este-poate - prima carte de acest fel, în care perspectiva intuitivă a Louisei Hay se îmbină cu cea ştiinţifică a dr. Mona Lisa Schulz, ambele fiind la fel de geniale. Indiferent dacă te confrunţi cu o boală, dacă trebuie să îngrijeşti pacienţi sau îţi doreşti pur şi simplu să îţi trăieşti viaţa într-o stare de sănătate optimă, citeşte această carte şi lasă-te inspirat de ea... Răspunsurile pe care le vei găsi aici s-ar putea dovedi cele mai bune remedii pe care le-ai luat vreodată!"

- **Dr. Lissa Rankin**,
autoarea cărţii „Mintea mai presus de remedii"
şi creatoarea blogului LissaRankin.com.

Autoarea acestei cărţi nu recomandă renunţarea la sfaturile medicului personal sau folosirea tehnicilor din această carte pentru tratarea unor probleme de sănătate fără consultarea unui medic, fie directă, fie indirectă. Intenţia autoarei este doar de a oferi cititorilor informaţii de natură generală care să îi ajute să îşi caute bunăstarea emoţională şi spirituală. În eventualitatea în care aceştia se decid să utilizeze informaţiile din această carte într-un scop personal, care este dreptul lor constituţional, autoarea şi editura nu îşi asumă nici o responsabilitate pentru acţiunile lor.
Notă: Studiile de caz din această carte sunt rezultatul sintetic al multor ani de experienţă clinică. Ele corespund spiritului învăţăturilor şi tratamentelor recomandate de autoare, nu neapărat experienţelor anumitor persoane particulare.

Ori de câte ori te confrunți cu o problemă,
repetă-ți la infinit:

Totul este bine.
Totul conlucrează pentru binele meu suprem.
Această situație va conduce cu siguranță
la un rezultat benefic.
Sunt în siguranță.

Te asigur că aceste afirmații vor face
miracole în viața ta.

BUCURIE ŞI BINECUVÂNTĂRI,
LOUISE HAY

Cuvânt de bun găsit de la Louise

Dragă cititorule, îmi face o plăcere deosebită să îţi prezint această carte, indiferent dacă îmi urmăreşti de mult timp opera sau eşti un nou venit în lumea mea.

Cartea „Totul este bine" abordează învăţăturile mele dintr-o perspectivă inedită, dar cu atât mai interesantă. Coautoarea cărţii, Mona Lisa Schulz, pe care o iubesc sincer şi necondiţionat, mi-a promis de foarte mult timp că va aduna dovezi ştiinţifice care să confirme ceea ce predau eu de ani de zile. Personal, nu am nevoie de astfel de dovezi pentru a-mi confirma ceea ce ştiu deja, şi anume că aceste metode funcţionează (eu mă bazez exclusiv pe intuiţia mea pentru a evalua lucrurile), dar ştiu că există foarte mulţi oameni care nu sunt dispuşi să ia în considerare o idee nouă decât dacă aceasta este susţinută de dovezi ştiinţifice. Ei bine, exact acest lucru îl face această carte. Odată cu adăugarea acestor informaţii noi, nu pot decât să sper că alţi şi alţi oameni vor deveni conştienţi că au puterea de a-şi vindeca singuri corpul.

De aceea, lasă-te călăuzit de această carte. În paginile care vor urma, Mona Lisa te va învăţa pas cu pas cum te poţi vindeca de boală, recuperându-ţi starea de sănătate. Ea îţi va prezenta conexiunile care există între bunăstarea emoţională şi starea de sănătate, precum şi reţetele pe care le oferim noi pentru vindecare. Această carte combină înţelepciunea medicală cu cea holistică, nutriţională şi emoţională, oferind o învăţătură ce poate fi urmată de oricine, oricând şi în orice context.

Capitolul 1

Integrarea metodelor de vindecare

Vindecarea minţii şi corpului cu ajutorul afirmaţiilor, remediilor şi intuiţiei reprezintă un teritoriu care a devenit din ce în ce mai bine explorat în ultimii 30 de ani. Deşi există numeroşi indivizi de geniu şi foarte pasionaţi care au contribuit la deschiderea drumului, puţini pot contesta faptul că pionieră în acest domeniu de activitate a fost Louise Hay. De fapt, această mişcare a devenit una de masă abia prin anii 80, după ce „cărticica ei albastră" s-a vândut ca pâinea caldă. Un număr din ce în ce mai mare de oameni au cumpărat atunci cartea intitulată „ Vindecă-ţi corpul: cauzele mentale ale bolilor fizice şi modalitatea metafizică de vindecare a lor", aflând astfel pentru prima oară care sunt tiparele mentale ce conduc la boli şi la dezechilibre.

Nu aş fi bănuit niciodată cât de mult îmi va schimba viaţa această cărticică albastră. Întreaga mea practică medicală a fost influenţată de ea, iar teoria de la baza ei m-a călăuzit de-a lungul unei căi noi, ce m-a ajutat să îmbunătăţesc sănătatea pacienţilor mei, dar şi propria mea stare de sănătate. În acest context, nu este de mirare că am fost cuprinsă de entuziasm atunci când editura Hay House mi-a propus să scriu o carte împreună cu Louise în care să combinăm împreună puterea vindecătoare a intuiţiei, afirmaţiilor pozitive şi remediilor medicale, atât din medicina occidentală cât şi din terapiile alternative. Într-adevăr, acesta ar putea fi metoda supremă de vindecare! Să lucrez la o astfel de carte... şi încă împreună cu Louise! Cum aş fi putut refuza?

Am purtat tot timpul la mine cartea „Vindecă-ţi corpul", atât în anii facultăţii cât şi de-a lungul lungilor ani în care am făcut cercetări în domeniul creierului pentru a-mi scrie teza de doctorat. Am recitit-o mereu de-a lungul perioadei mele de pregătire medicală şi ştiinţifică, şi am aplicat învăţăturile din ea. Datorită greutăţilor cu care m-am confruntat în acei ani, am plâns foarte mult, iar când nu plângeam suspinam şi îmi curgea nasul. M-am ales atunci cu o sinuzită. Am căutat în carte şi am găsit în ea următorul tipar mental asociat: guturai: „plâns interior". Am fost

nevoită să fac noi şi noi împrumuturi pentru a-mi plăti taxele universitare, ocazie cu care m-am ales cu o sciatică şi cu dureri lombare. Am consultat din nou cărticica şi am aflat astfel că sciatica este asociată cu „teama de bani şi de viitor".

Ori de câte ori am recitit-o a căpătat sens, dar nu am reuşit să îmi dau seama cum a ajuns Louise la acest sistem de afirmaţii. Ce a motivat-o acum 35 de ani să îşi înceapă „studiul observaţiilor clinice” referitoare la asocierea dintre gânduri şi sănătate? Cum putea cineva care nu avea o pregătire medicală şi ştiinţifică să observe mii de pacienţi şi să stabilească corelaţiile consistente dintre diferite tipare mentale şi problemele de sănătate asociate cu ele? Recomandările ei dădeau întotdeauna rezultate, dar nu înţelegeam cum şi de ce, iar acest lucru mă înnebunea.

Şi cum necesitatea este mama inovaţiei, m-am decis să explorez ştiinţa care stă la baza sistemului de afirmaţii al Louisei, stabilind harta aspectelor emoţionale ale bolilor în interiorul creierului şi al corpului uman. Corelaţiile pe care le-am descoperit m-au ajutat să creez un sistem de tratament care m-a călăuzit de-a lungul a peste 25 de ani de consultaţii intuitive, dar şi medicale şi ştiinţifice. Abia când am început să lucrez însă cu Louise la scrierea acestei cărţi mi-am dat seama cât de puternică poate fi combinarea metodelor terapeutice folosite de mine cu afirmaţiile ei.

Importanţa intuiţiei

În anul 1991 am terminat doi ani de pregătire medicală şi trei ani de pregătire a doctoratului, şi trebuia să mă întorc la spital pentru a-mi încheia studiile clinice. „înarmată" cu un halat alb, cu un stetoscop şi cu foarte multe cărţi de medicină, am intrat aşadar în Spitalul Municipal al oraşului Boston.

În prima zi, medicul la care eram repartizată a venit şi mi-a dat numele şi vârsta primei mele paciente, spunându-mi: „pune-i diagnosticul". M-am simţit îngrozită. Cum puteam să îmi dau seama ce problemă de sănătate avea femeia în condiţiile în care nu îi cunoşteam decât numele şi vârsta?

În timp ce coboram cu liftul la etajul în care se afla salonul de urgenţă, m-am frământat, nervoasă. Nu ştiam decât în teorie cum trebuie să lucrezi cu un pacient, ca să nu mai vorbim de faptul că

nu mai folosisem niciodată până atunci un stetoscop. În timp ce stăteam astfel cu fişa în mână în cabina ascensorului, am văzut cu ochii minţii pacienta pe care urma să o evaluez. Era uşor obeză şi se ţinea cu mâna de burtă (purta nişte pantaloni verde-praz), strigând: „Doctore, doctore! Am o criză de vezică biliară!"

„ Vai! m-am gândit. *Dacă este adevărat că pacienta cu care urmează să mă întâlnesc are într-adevăr o criză de vezică biliară, cum ar trebui să evaluez această problemă?"* În timp ce ascensorul continua să coboare lent de la un etaj la altul, am răsfoit paginile numeroaselor manuale pe care le aveam la mine, pentru a-mi aminti cum trebuie lucrat cu un pacient care suferă de o problemă la vezica biliară. Mi-am notat ce trebuie să fac: să îi verific ficatul cu un aparat cu ultrasunete, să analizez enzimele acestui organ şi să observ albul globilor oculari ai pacientului.

Când uşile ascensorului s-au deschis, am alergat în salonul de urgenţă şi am tras perdeaua. Spre surpriza mea, am văzut într-adevăr o femeie uşor obeză, cu pantaloni verde-praz, care se ţinea de burtă, strigând: „Doctore, doctore! Am o criză de vezică biliară!"

Nu putea fi decât o coincidenţă, nu-i aşa!?

A doua zi mi s-a spus din nou numele şi vârsta unui pacient pe care trebuia să îl întâlnesc în salonul de urgenţă. Şi de această dată, în minte mi-a apărut imaginea unui pacient care suferea de o infecţie a vezicii urinare. În timp ce coboram cu liftul, am repetat aceeaşi procedură, citind în cărţile mele cum trebuie tratată această boală. La fel ca în ziua anterioară, intuiţia mea s-a adeverit. După trei zile de repetare a acestui tipar, mi-am dat seama că mintea mea nu funcţionează la fel ca a celorlalţi oameni, permiţându-mi să văd din timp ce urmează să descopere ochii mei fizici atunci când mă voi afla în faţa pacientului.

Cu această ocazie, am înţeles cât de utilă poate fi intuiţia în evaluarea pacienţilor mei. În scurt timp, am constatat că ea poate juca chiar un rol mai important decât am crezut iniţial.

Intuiţia corpului

Corpul uman este o maşinărie uimitoare, care necesită însă o îngrijire regulată pentru a funcţiona eficient. Există mai multe motive pentru care el se poate defecta, îmbolnăvindu-se: cauzele

genetice, mediul, dieta, şi aşa mai departe, în plus, aşa cum a descoperit Louise, care a scris despre acest lucru în cartea sa, *„Vindecă-ţi corpul",* orice boală este influenţată de factorii emoţionali din viaţa pacientului. La câteva decenii după ce Louise şi-a făcut publice concluziile, comunitatea medicală a început să facă cercetări ce au confirmat aceste concluzii.

Într-adevăr, studiile ştiinţifice au arătat că frica, mânia, tristeţea, iubirea şi bucuria au efecte specifice asupra corpului fizic. Se ştie astfel la ora actuală că mânia conduce la contracţia muşchilor şi vaselor de sânge, conducând la hipertensiune şi la creşterea rezistenţei în calea fluxului de sânge. Medicina cardiacă ne spune însă că iubirea şi bucuria au efecte opuse, în cazul în care consultăm cărticica albastră a Louisei, aflăm că atacul de cord şi problemele cardiace au drept cauze: „golirea inimii de bucurie", „împietrirea inimii" şi „lipsa bucuriei". Afirmaţiile pe care le recomandă ea pentru inversarea acestor probleme sunt: „Readuc bucuria în inima mea" şi „Mă eliberez cu bucurie de trecut. Sunt împăcat".

Tiparele mentale specifice ne afectează corpul într-o manieră previzibilă. Acesta secretă anumite substanţe chimice ca reacţie la fiecare emoţie. Atunci când trăim o stare de teamă o perioadă mai lungă de timp, secreţia constantă a hormonilor stresului declanşează un efect de domino al substanţelor chimice care conduce la boala cardiacă, la îngrăşare şi la depresie. La fel ca în cazul fricii, celelalte emoţii şi gânduri generează tipare specifice, care se proiectează la nivelul corpului sub forma anumitor boli. De-a lungul experienţei mele clinice, am constatat că în timp ce călătoresc prin corp, emoţiile afectează în mod diferit organele acestuia, în funcţie de ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. Aici trebuie să intervină intuiţia.

De multe ori, dacă nu suntem conştienţi de situaţia emoţională din viaţa noastră sau a unei persoane pe care o iubim, această informaţie ajunge la noi prin intermediul intuiţiei. Noi suntem înzestraţi cu cinci simţuri fizice care ne pot evoca sentimentele pe care le avem: văzul, auzul, mirosul, gustul şi atingerea (senzaţiile corporale). Simultan, avem cinci „simţuri intuitive" paralele: clarviziunea (clarvederea), clarauzul, percepţia intuitivă, gustul intuitiv şi mirosul intuitiv. Acestea ne pot ajuta să adunăm

informaţii suplimentare. Spre exemplu, este posibil să receptăm o imagine intuitivă care să ne spună că un prieten este în pericol. Alternativ, putem să simţim o stare de teamă cu cinci minute înainte să primim un apel telefonic referitor la moartea unei persoane dragi. Putem simţi un gust neplăcut în gură (faimosul „gust amar") sau putem „mirosi" că ni se întinde o capcană sau că ni se pregăteşte ceva neplăcut. În sfârşit, putem simţi o „durere în inimă" atunci când anticipăm o problemă în cadrul relaţiei noastre.

Pe lângă intuiţia comună care ne călăuzeşte în situaţiile în care nu avem suficiente informaţii din lumea exterioară (aşa cum m-a ajutat pe mine intuiţia de-a lungul carierei mele medicale), corpul nostru are propria sa intuiţie înnăscută. El ne poate spune când ceva nu este în regulă în viaţa noastră, chiar dacă mintea conştientă nu reuşeşte să înţeleagă despre ce este vorba.

Dacă dorim să ne vindecăm total, noi trebuie să ne focalizăm atenţia asupra mesajelor pe care ni le transmite corpul nostru prin intermediul intuiţiei. Pe de altă parte, avem nevoie de fapte concrete şi de logică pentru a înţelege cu adevărat ce dezechilibre din stilul nostru de viaţă ne afectează cu adevărat starea de sănătate. Folosirea excesivă a logicii în detrimentul intuiţiei este la fel de nocivă pentru sănătate ca şi cultivarea excesivă a intuiţiei în detrimentul logicii. Dacă dorim să ne bucurăm de o sănătate optimă, noi trebuie să aplicăm ambele instrumente. Cartea de faţă îşi propune să te înveţe cum să faci acest lucru, din patru perspective diferite:

1. Conştientizarea emoţiilor din viaţa noastră şi a celor apropiaţi, şi îndeosebi a avertismentelor pe care ni le transmit teama, mânia şi tristeţea.
2. Conştientizarea gândurilor care însoţesc aceste sentimente şi pe care le emitem obsesiv.
3. Identificarea simptomelor neplăcute şi localizarea lor în interiorul corpului.
4. Decodificarea tiparelor mentale şi intuitiv / emoţionale care stau la baza simptomelor şi înţelegerea faptului că bolile se datorează cel puţin în parte următoarelor cauze: dieta, mediul, genetica şi rănile.

Semnalele de alarmă intuitive transmise de corp

Cum putem folosi aşadar intuiţia corpului nostru pentru a recepta şi pentru a interpreta mesajele pe care ni le transmite acesta?

Gândeşte-te la corpul tău ca la bordul unei maşini: acesta are o serie de indicatoare şi luminiţe de avertizare care se aprind în caz de urgenţă. În mod similar, corpul nostru ne transmite anumite semnale atunci când un domeniu din viaţa noastră ne solicită atenţia. Ce şofer nu a experimentat enervanta aprindere a beculeţului care arată că benzina este pe sfârşite, de regulă în momentele cele mai inoportune? în mod similar, dacă un domeniu din viaţa ta rămâne fără combustibil sau dacă investeşti prea multă energie în el, iar corpul nu mai face faţă, el îţi va transmite acest lucru prin diferite semnale, unele abia sesizabile, iar altele foarte puternice.

Corpul tău are şapte astfel de beculeţe de avertizare, fiecare fiind reprezentat de un grup de organe. Sănătatea organelor din fiecare grupă este asociată cu anumite tipare mentale şi comportamentale specifice. Spre exemplu, organele asociate cu senzaţia de siguranţă şi de securitate în mijlocul lumii exterioare sunt: oasele, sângele, sistemul imunitar şi pielea. Dacă nu te simţi în siguranţă, eşti mult mai predispus să te îmbolnăveşti de o boală a acestor organe decât dacă te simţi în siguranţă. Noi numim acest grup de organe *centru emoţional*, căci sănătatea lor depinde de aceleaşi probleme emoţionale.

Fiecare capitol din această carte este consacrat sănătăţii organelor unui anumit centru emoţional. De pildă, capitolul 4 analizează organele primului centru emoţional: oasele, sângele, organele sistemului imunitar şi pielea, oferind instrumentele necesare pentru a interpreta ce înseamnă îmbolnăvirea fiecăruia dintre acestea. Cu alte cuvinte, el examinează echilibrul din viaţa ta din perspectiva emoţiei asociate cu aceste organe. Astfel, dacă nu te simţi în siguranţă, cel mai probabil te vei îmbolnăvi de o boală care îţi va afecta organele primului centru emoţional.

Pentru a fi sănătoşi, noi avem nevoie de o dietă echilibrată, dar în egală măsură avem nevoie de iubire şi fericire în viaţa noastră. Dacă ne investim în mod deliberat energia în diferite domenii ale vieţii noastre, cum ar fi familia, banii, munca, relaţiile,

comunicarea, educaţia şi spiritualitatea, noi ne putem crea singuri sănătatea fizică şi emoţională pe care o dorim.

Cum trebuie folosită această carte

Când am început să discut cu Louise cum ar trebui să fie structurată o carte astfel încât beneficiile ei pentru cititori să fie maxime, am ajuns împreună la concluzia că aceştia ar trebui să găsească imediat capitolul din carte referitor la acea parte a corpului lor care nu se simte bine, pentru a putea lucra direct asupra ei. Aşa este structurată cartea Louisei, *„Poţi să-ţi vindeci viaţa"*. Pe de altă parte, oamenii nu sunt o sumă aritmetică a organelor lor individuale. De aceea, îmbolnăvirea unei zone a corpului conduce inevitabil la afectarea sănătăţii celorlalte. Astfel, emoţiile legate de siguranţa familiei (primul centru emoţional) influenţează emoţiile legate de respectul de sine (al treilea centru emoţional). Pentru a te vindeca în totalitate, tu trebuie să îţi priveşti viaţa din perspectiva imaginii de ansamblu, dar să acorzi o atenţie suplimentară organului sau bolii care te deranjează cel mai mult. De aceea, sfatul nostru este să consulţi direct acea parte a cărţii care îţi explică cum trebuie să procedezi pentru a-ţi rezolva problema cu care te confrunţi, dar fără să uiţi că poţi găsi informaţii relevante legate de alte dezechilibre din viaţa ta în celelalte secţiuni ale cărţii. Formarea unei imagini de ansamblu complete asupra punctelor tale forte, dar şi asupra slăbiciunilor tale, te poate ajuta să îţi creezi un plan pe termen lung al unei sănătăţi perfecte la nivelul tuturor centrilor emoţionali.

Pe măsură ce vei avansa cu lectura cărţii, aceasta te va ajuta să te conectezi cu intuiţia corpului tău şi să receptezi informaţii legate de toate organele celor şapte centri emoţionali, astfel încât să înţelegi mai bine mesajele pe care ţi le transmite corpul. Reţine însă: tu eşti singurul care poate interpreta aceste mesaje, descifrând ce anume doreşte să îţi spună corpul. Cartea de faţă nu este decât un ghid general care descrie corespondenţele cele mai frecvente, susţinute inclusiv de ştiinţă.

Dacă ai stabilit ce anume doreşte să îţi transmită corpul, vei descoperi în această carte diferite tehnici de vindecare oferite de Louise şi de mine, care se vor adresa însă îndeosebi cauzelor îmbolnăvirii. Nu vom oferi aici sfaturi medicale specifice, căci

acestea sunt unice pentru fiecare individ în parte, dar îţi vom oferi studii de caz care te vor ajuta să îţi faci o idee legată de tipul de intervenţie medicală pe care ai putea să îl ai în vedere. Încă şi mai important, vei găsi în carte diferite afirmaţii pe care merită să le repeţi cât mai des de-a lungul zilei, precum şi anumite sugestii de comportament pe care le poţi integra pe loc în viaţa ta. Aceste instrumente te vor ajuta să îţi schimbi gândurile şi obiceiurile, astfel încât să devii mai sănătos.

Doresc să subliniez un lucru în legătură cu aceste studii de caz: ele insistă asupra unor situaţii extreme, în care oamenii au probleme deosebite legate de un singur centru emoţional. Nu trebuie să uiţi însă că marea majoritate a oamenilor nu au o singură problemă, ci mai multe, de la infertilitate la artrită, oboseală sau o combinaţie de probleme de sănătate, în cadrul studiilor noastre de caz insistăm exclusiv asupra unei probleme predominante care este asociată cu un centru emoţional. Dacă ne-am fi propus să acoperim toate dezechilibrele şi problemele care pot apărea în viaţa oamenilor, am fi creat un tom voluminos greu de accesat de către marea majoritate a oamenilor, lucru pe care nu ni l-am propus. De aceea, nu trebuie să fii surprins dacă te recunoşti în *mai multe* studii de caz.

În timp ce citeşti, este posibil ca intuiţia personală să îţi vorbească, fie în mod discret, fie cât se poate de explicit. Ceea ce contează este să îi asculţi vocea şi să colaborezi cu ea.

De-a lungul carierei mele am învăţat două principii foarte importante, care m-au călăuzit în permanenţă. Pe de o parte, indiferent de unicitatea noastră, de trăsăturile personalităţii noastre şi de încercările fizice şi emoţionale prin care am trecut, un lucru rămâne absolut cert: cu toţii ne putem îmbunătăţi starea de sănătate. Pe de altă parte, este important să ne deschidem în faţa tuturor tehnicilor şi metodelor vindecătoare care ne stau la dispoziţie şi cu ajutorul cărora putem redeveni sănătoşi şi fericiţi. Vitaminele şi suplimentele nutritive, plantele medicinale şi medicamentele, operaţiile chirurgicale, meditaţia, afirmaţiile pozitive şi psihoterapia - toate pot fi la fel de utile atât timp cât îţi sunt recomandate de un terapeut profesionist în care ai încredere. Cartea *Totul este bine* te va ajuta să descoperi combinaţia cea mai potrivită pentru tine.

Capitolul 2

Test de autoevaluare „Totul este bine”

Şi eu, şi Louise am lucrat cu mii de clienţi de-a lungul anilor, iar una din cele mai importante aspecte ale muncii terapeutice este evaluarea iniţială, respectiv familiarizarea cu pacientul şi cu problemele sale. Acest proces ne permite să stabilim cum stă cineva cu sănătatea şi în ce emoţii se scaldă, astfel încât să ne putem orienta asupra celei mai bune metode de a-l ajuta.

Testul din acest capitol îţi va permite să faci singur acest lucru în ceea ce te priveşte. După ce vei efectua testul, ar trebui să înţelegi mai bine ce cale trebuie să urmezi pentru a te bucura de sănătate.

Testul este alcătuit din şapte secţiuni, fiecare având întrebări referitoare la problemele de sănătate fizică, dar şi la obiceiurile de viaţă. Răspunde prin da sau nu la toate aceste întrebări. La sfârşitul testului îţi vei putea calcula un punctaj care te va ajuta să îţi evaluezi mai bine starea de sănătate emoţională şi fizică. Acest lucru nu este însă întotdeauna suficient. De aceea, roagă un prieten apropiat să facă testul din perspectiva sa (aşa cum te vede el) şi compară cele două punctaje. Este util să ai acces inclusiv la o perspectivă exterioară, căci de multe ori noi suntem prea subiectivi pentru a avea o imagine de ansamblu clară asupra propriei noastre vieţi.

Test

SECŢIUNEA 1

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Suferi de artrită?
2. Ai probleme cu coloana sau cu discurile vertebrale? Suferi de scolioză?
3. Suferi de osteoporoză?

4. Eşti predispus către accidente, cârcei, spasme musculare sau dureri cronice?
5. Suferi de anemie? Ai tendinţa de a face hemoragii, de a obosi uşor sau de a „lua" orice virus?
6. Suferi de psoriazis, eczeme, acnee sau alte boli ale pielii?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:

1. Ai tendinţa de a dărui mai mult decât primeşti?
2. Ai probleme în a te simţi iubit de cineva?
3. Atunci când vezi că cineva suferă, simţi nevoia de a-i sări în ajutor?
4. Nu faci faţă politicilor de grup? Nu eşti foarte sociabil?
5. Ai fost terorizat de alţi copii în copilărie?
6. Te simţi terorizat de alte persoane în viaţa curentă?
7. Ai tendinţa de a avea mai multe probleme de sănătate în perioadele de trecere de la un anotimp la altul?
8. Devii nervos sau agitat atunci când treci printr-o perioadă de schimbare?
9. Te simţi influenţat de starea de spirit a altor persoane din jurul tău?
10. Eşti (sau ai fost) oaia neagră a familiei?
11. Eşti persoana la care apelează în mod natural ceilalţi atunci când au probleme?
12. Ai tendinţa de a-ţi tăia orice cale de împăcare în cadrul unei relaţii în urma unei certi?

SECŢIUNEA 2

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme de sănătate asociate cu organele genitale feminine, de pildă cu uterul sau cu ovarele?
2. Suferi de vaginită sau de alte probleme vaginale?
3. Ai probleme de sănătate asociate cu organele genitale masculine, de pildă cu prostata sau cu testiculele?
4. Suferi de impotenţă sau de pierderea apetitului sexual?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:

1. Atunci când împrumuţi bani unei persoane dragi, ai probleme

în a-i percepe dobândă?
2. Obişnuieşti să faci datorii în perioada sărbătorilor?
3. Competiţia te face să înfloreşti? Ţi-a spus vreodată cineva că eşti puţin cam prea competitiv?
4. Ai rupt vreodată o relaţie din cauza carierei tale?
5. Ţi s-a întâmplat de multe ori să ţi se spună că eşti prea calificat şi să îţi găseşti greu un loc de muncă?

SECŢIUNEA 3

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:
1. Ai probleme cu digestia, de pildă un ulcer peptic?
2. Suferi de vreo dependenţă?
3. Eşti supraponderal?
4. Suferi de anorexie sau bulimie?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:
1. Ţi se pare frivol să îţi faci un tratament cosmetic?
2. Ai tendinţa să atragi în viaţa ta oameni care au probleme cu dependenţele?
3. Ştii exact câtă grăsime ai în zona abdominală şi în cea a şoldurilor (în sensul că eşti obsedat de aceste calcule)?
4. Ai obiceiuri compulsive (de pildă, te culci sau mănânci la anumite ore foarte precise) pe care le cultivi pentru-ţi calma nervii?
5. Ai un stil de viaţă personal învechit (felul în care te îmbraci, manierele, poate chiar felul în care vorbeşti)?

SECŢIUNEA 4

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:
1. Ai probleme cu arterele şi vasele de sânge?
2. Suferi de ateroscleroză?
3. Suferi de hipertensiune?
4. Ai colesterolul crescut?
5. Ai avut vreodată un atac de inimă?
6. Suferi de astm?
7. Suferi de vreo boală la sân?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:

1. Ţi se întâmplă frecvent să ţi se spună ce simţi?
2. Ţi s-a spus vreodată că eşti prea sensibil?
3. Depinde starea ta de spirit de schimbările vremii şi ale anotimpurilor?
4. Ţi s-a întâmplat vreodată să plângi la serviciu?
5. Plângi uşor?
6. Îţi vine greu să te înfurii pe cineva drag?
7. Ai tendinţa de a exploda la cel mai mic lucru care te scoate din sărite?
8. Preferi să stai acasă sau să te izolezi de ceilalţi oameni atunci când te simţi copleşit de emoţii?

SECŢIUNEA 5

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme cu maxilarele?
2. Ai probleme cu glanda tiroidă?
3. Ai probleme cu ceafa?
4. Te doare frecvent gâtul?
5. Ai alte probleme cu gâtul?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:

1. Îţi venea greu să urmezi directivele altor oameni când erai tânăr?
2. În vine greu să faci acest lucru în momentul prezent?
3. Îţi vine greu să te concentrezi atunci când vorbeşti la un telefon celular sau la microfon?
4. Ai tendinţa să te contrazici îndelung cu prietenii sau cu cei dragi din cauza anumitor email-uri?
5. Obişnuieşti să spui da numai pentru a pune capăt unei certi?
6. Suferi de dislexie sau de bâlbâială? îţi vine greu să înveţi o limbă străină sau să vorbeşti în public?
7. Comunici mai bine cu animalele decât cu oamenii?
8. Ţi se întâmplă frecvent ca alţii să apeleze la tine pentru a le rezolva problemele în locul lor?

SECŢIUNEA 6

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Ai probleme cu insomnia?
2. Suferi de migrene?
3. Te îngrijorează faptul că îmbătrâneşti şi că nu mai arăţi la fel ca altădată?
4. Suferi de Alzheimer?
5. Ai avut vreodată cataractă?
6. Suferi de ameţeli?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:

1. Ai probleme în a respecta numărul limită de cuvinte al unui eseu?
2. Ai probleme cu testele cu opţiuni multiple?
3. Ţi se întâmplă frecvent să fii cu capul în nori?
4. Ai probleme cu integrarea noilor tehnologii?
5. Ai experimentat vreodată traume sau abuzuri grave?
6. Simţi „spiritele" atunci când te afli în natură?

SECŢIUNEA 7

Întrebări referitoare la sănătatea fizică:

1. Suferi de vreo boală cronică?
2. Ţi s-a diagnosticat vreo boală incurabilă?
3. Suferi de cancer?
4. Eşti grav bolnav, la limita dintre viaţă şi moarte?

Întrebări referitoare la stilul de viaţă:

1. Ai un spirit aprig şi neîmblânzit?
2. Lucrezi în permanenţă, fără să-ţi iei vreodată o zi de concediu medical?
3. Eşti complet în ceaţă în ceea ce priveşte menirea ta în viaţă?
4. Ai tendinţa să suferi de criză după criză (de viaţă sau în domeniul sănătăţii)?
5. Ţi se pare că toţi membrii familiei tale şi toţi prietenii tăi se mută în alte oraşe sau te „părăsesc" în alte feluri?

Calcularea punctajului

Tot ce trebuie să faci pentru a-ţi calcula punctajul este să numeri de câte ori ai răspuns afirmativ la întrebările de mai sus (pentru fiecare secţiune).

SECŢIUNEA 1

Suntem cu toţii o familie - Primul centru emoţional: oasele, încheieturile, sângele, sistemul imunitar şi pielea

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-6 întrebări:** înseamnă că te simţi ca la tine acasă în această lume, iar starea de sănătate a oaselor, încheieturilor, sângelui şi sistemului tău imunitar reflectă acest lucru. Cel mai probabil, principalele tale probleme legate de sănătate se manifestă în alte domenii.
- **7-11 întrebări:** ai probleme ocazionale cu familia, iar micile dureri la nivelul încheieturilor şi problemele minore cu pielea sau cu sistemul imunitar îţi transmit acest mesaj. Cel mai bine este să preiei controlul asupra acestor chestiuni înainte ca ele să degenereze.
- **12-18 întrebări:** a sosit timpul să îţi reevaluezi legăturile cu familia şi cu alte grupuri de sprijin. Este foarte important să te focalizezi asupra sănătăţii primului centru emoţional, astfel încât să simţi că trăieşti în siguranţă. În capitolul 4 vei afla ce schimbări poţi face în viaţa ta pentru a scăpa de problemele de sănătate ale oaselor, încheieturilor, sângelui, sistemului imunitar şi pielii.

SECŢIUNEA 2

În tandem - Al doilea centru emoţional: vezica urinară, organele reproducătoare, zona lombară şi şoldurile

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-2 întrebări:** înseamnă că eşti o veritabilă forţă şi că ai capacitatea de a te descurca perfect din punct de vedere financiar şi sentimental. Datorită capacităţii tale de a-ţi echilibra aceste aspecte, cel mai probabil problemele de sănătate se manifestă în alte domenii (şi organe corespondente) în cazul tău.
- **3-5 întrebări:** înseamnă că viaţa ta financiară şi amoroasă cunoaşte suişuri şi coborâşuri. Schimbările ocazionale ale stării de spirit (puse pe seama hormonilor) sau durerile lombare arată că ar trebui să-ţi apleci atenţia asupra unei relaţii instabile sau asupra unor probleme financiare, chiar dacă acestea sunt minore. Nu renunţa la vigilenţă.
- **6-9 întrebări:** înseamnă că te descurci cu greu în planul independenţei financiare şi în cel al relaţii lor intime. Problemele de sănătate ale spatelui, şoldurilor, vezicii, cele hormonale sau reproductive te avertizează la nivel intuitiv spunându-ţi că trebuie să găseşti o modalitate mai bună de a-ţi echilibra situaţia financiară şi cea sentimentală. Îţi recomand în această direcţie capitolul 5 din această carte, unde vei afla cum poţi restabili acest echilibru.

SECŢIUNEA 3

O atitudine nouă - Al treilea centru emoţional: sistemul digestiv, greutatea corporală, glandele suprarenale, pancreasul şi dependenţele

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-2** întrebări: înseamnă că te consideri iubit şi te poţi focaliza liniştit asupra propriilor tale nevoi. Eşti suficient de disciplinat şi ştii să îţi asumi responsabilitatea de a avea o slujbă în care trebuie să colaborezi cu colegii de muncă. Această capacitate este rar întâlnită în zilele noastre, aşa că merită să te feliciţi. Datorită capacităţii tale de a-ţi echilibra propria identitate, cu siguranţă problemele de sănătate se vor manifesta în alte zone

corespondente ale corpului.
- **3-5** întrebări: înseamnă că problemele ocazionale pe care le ai la locul de muncă şi micile dificultăţi legate de preţuirea de sine te predispun către indigestii, constipaţie, evacuări neregulate ale intestinelor sau probleme legate de greutatea corporală, chiar dacă aceste efecte nu vor fi permanente. De aceea, merită să fii atent la aceste probleme, pentru ca dezechilibrele să nu se fie şi mai mari.
- **6-9** întrebări: înseamnă că eşti conştient de faptul că ai probleme cu preţuirea de sine. Cel mai probabil, lupta ta de o viaţă de a avea o carieră care să te definească şi de a te iubi pe tine însuţi ţi-au îmbolnăvit sistemul digestiv şi rinichii, sau te-au făcut să te îngraşi ori să devii dependent. În capitolul 6 din această carte vei afla cum îţi poţi schimba gândurile şi comportamentul, astfel încât să îţi restabileşti sănătatea la nivelul acestui centru emoţional

SECŢIUNEA 4

Dulci emoţii - Al patrulea centru emoţional: inima, plămânii şi sânii

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-4** întrebări: înseamnă că eşti unul din acei indivizi rari care sunt capabili să aibă grijă de un copil, de un părinte care îmbătrâneşte şi practic de oricine, fără a-şi pierde însă focalizarea asupra propriei vieţi. Cu siguranţă, ai constituţia mentală şi emoţională foarte puternice. Felicitări!
- **5-10** întrebări: problemele pe care le ai cu inima, sistemul respirator sau sânii îţi semnalează o anumită tristeţe, anxietate sau frustrare cu care te confrunţi din cauza unui copil sau a unui partener. Din fericire, eşti suficient de rezistent ca să ai capacitatea de a reveni relativ uşor la normal!
- **11-15** întrebări: Ai grijă! Lupta pe care o duci de foarte mult timp pentru a-ţi gestiona emoţiile în cadrul relaţiilor ţi-a transformat viaţa într-o telenovelă sau într-un reality-show de proastă calitate. Uneori îţi vine să fugi şi să te ascunzi într-o

mănăstire, numai pentru a scăpa de toate. Din fericire, te poţi vindeca. Tot ce trebuie să faci în această direcţie este să citeşti capitolul 7, unde vei afla ce poţi face pentru a te echilibra la nivelul acestui centru emoţional.

SECŢIUNEA 5

Un subiect de discuţie - Al cincilea centru emoţional: gura, gâtul şi tiroida

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-4** întrebări: înseamnă că meriţi felicitări, căci ai o capacitate de a comunica absolut impresionantă. Ştii perfect cum să îţi exprimi nevoile şi cum să asculţi punctul de vedere al celor din jurul tău. Te cunoşti pe tine însuţi şi eşti capabil să fii puternic şi deschis faţă de ceilalţi oameni, în acelaşi timp. Încă odată: felicitări!
- **5-8** întrebări: cel mai probabil ai neînţelegeri ocazionale cu prietenii, copiii, părinţii, colegii de muncă sau partenerul de viaţă. Vestea bună este că aceste conflicte nu durează niciodată foarte mult timp, şi nici problemele de sănătate asociate cu ele, manifestate de regulă la nivelul gâtului, glandei tiroide, maxilarelor sau gurii. La fiecare nou blocaj de comunicare vei experimenta temporar fie o înţepenire a cefei, fie o încleştare involuntară a maxilarelor, fie anumite probleme cu dinţii, care nu fac altceva decât să te avertizeze că trebuie să îţi reevaluezi capacitatea de a comunica, găsind eventual modalităţi mai bune.
- **9-13** întrebări: nu cred că mai trebuie să îţi spunem noi, dar ai dificultăţi de o viaţă în a te face auzit şi înţeles de cei din jurul tău. La rândul tău, nu ştii să îi asculţi pe ei. De aceea, este foarte important să înveţi să comunici (în ambele sensuri), să îţi exprimi paşnic opiniile, dar şi să le asculţi pe ale celorlalţi. În capitolul 8 vei afla cum trebuie să procedezi în această direcţie.

SECŢIUNEA 6

În sfârşit văd - Al şaselea centru emoţional: creierul, ochii şi urechile

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-3** întrebări: cum reuşeşti? Cu siguranţă, eşti unul din acei indivizi rari care au o minte foarte stabilă, iar necunoscutul nu îi sperie. Fie ai o credinţă foarte mare, fie călătoreşti prin viaţă pe ceea ce unii ar putea numi „pilot automat". Cert este că ai învăţat să nu te consumi inutil şi să te adaptezi cu graţie la schimbările vieţii. Cum-necum, nu te confrunţi cu probleme de sănătate legate de creier, ochi sau urechi.
- **4-8** întrebări: când şi când, ai probabil crize de pesimism sau îţi faci griji inutile legate de viitor. Vocea interioară te avertizează că în astfel de cazuri mintea nu este prietena ta cea mai bună. Mai devreme sau mai târziu, durerile de cap, ochii uscaţi sau micile ameţeli care apar atunci când te simţi pesimist îţi vor atrage atenţia şi te vor forţa să priveşti lumea din jurul tău dintr-o perspectivă mai sănătoasă.
- **9-12** întrebări: respiră adânc. Cauza problemelor cu care te confrunţi este lupta ta de o viaţă de a vedea şi de a percepe lumea aşa cum este în realitate. Este foarte important să îţi lărgeşti perspectiva şi să devii mai flexibil, astfel încât să te poţi adapta mai bine. Dacă te vei deschide în faţa fluxului vieţii şi dacă vei renunţa la aşteptările nerealiste, te vei bucura cu siguranţă de o sănătate mai bună la nivelul creierului, ochilor şi urechilor. Vei afla mai multe în această privinţă citind capitolul 9.

SECŢIUNEA 7

Schimbările - Al şaptelea centru emoţional: afecţiunile cronice şi degenerative şi bolile care pun în pericol viaţa

Dacă ai răspuns afirmativ la un număr de:

- **0-2** întrebări: înseamnă că te afli într-un moment foarte stabil din viaţa ta. Cei din jurul tău s-au îmbolnăvit, unii chiar de boli grave, dar tu ţi-ai păstrat sănătatea. Felicitări! Ţine-o tot aşa!
- **3-5** întrebări: când şi când suferi de anumite probleme medicale. Credinţa îţi este pusă la grea încercare atunci când primeşti rezultatele analizelor de la medicul tău. Dat fiind că ai mai avut astfel de probleme, fii atent la ce încearcă să îţi transmită corpul tău, astfel încât să nu mai repeţi aceste situaţii dramatice.
- **6-9** întrebări: nu-ţi face griji; nu eşti singurul în această situaţie. De altfel, ştii de mai mult timp că ai nevoie de ajutor. Meditezi, te rogi şi apelezi la tot felul de medici şi de terapeuţi care încearcă să te ajute de-a lungul crizelor cu care te confrunţi. Te simţi însă epuizat. Dacă doreşti să te bucuri de o viaţă mai bună, va trebui să te maturizezi şi să îţi îmbunătăţeşti relaţia cu Spiritul Divin. Citeşte capitolul 10 şi vei afla cum poţi face acest lucru.

Aşadar, acum că ţi-ai evaluat situaţia curentă, haide să vedem ce poţi face pentru a-ţi îmbunătăţi în mod real starea de sănătate.

Capitolul 3

O perspectivă asupra folosirii medicamentelor

Este posibil ca unii din cititorii atraşi de această carte să fie tentaţi să refuze opţiunea terapeutică oferită de medicamentele moderne, fie pentru că o consideră o dovadă extremistă că celelalte opţiuni nu funcţionează, fie pentru că nu au încredere în medicina modernă. Experienţa personală (legată de sănătatea mea, dar şi a pacienţilor mei) m-a învăţat însă că medicamentele reprezintă o parte esenţială a ecuaţiei sănătăţii.

De-a lungul istoriei, sănătatea la nivel mondial a cunoscut schimbări absolut dramatice. Secole sau milenii la rând, oamenii care doreau să se vindece apelau la diferiţi profesionişti care foloseau metode precum interpretarea viselor şi intuiţia. Neavând la dispoziţie tehnologia modernă, ei se foloseau de aceste capacităţi mistice pentru a descoperi cauza bolilor şi remediile cele mai potrivite. Spre exemplu, medicii din Grecia Antică nu aveau la dispoziţie aparatele de radiologie şi nu putea face scanări MRI sau CT, aşa că intrau în stări de conştiinţă modificată (asemănătoare celei de vis) şi accesau intuitiv informaţii legate de boala pacienţilor lor. Ei tratau persoana, nu doar boala, încercând să îi restabilească echilibrul pe diferite nivele.

În anii din urmă, ştiinţa a schimbat această perspectivă asupra sănătăţii orientată asupra individului şi a restabilirii stării de echilibru. Analizele medicale, medicamentele, specialiştii şi numeroasele progrese tehnologice au făcut ca lumea să fie un loc mai sănătos. Durata medie de viaţă a crescut foarte mult. Incidenţa mortalităţii infantile s-a redus dramatic. Avem astăzi la dispoziţie medicamente care au permis eradicarea multor boli absolut oribile. Gândeşte-te la haosul creat în Europa la jumătatea secolului al XlV-lea, când ciuma bubonică a ucis între 30-60% din populaţie. Îţi poţi imagina o astfel de situaţie? Iar ciuma bubonică nu a dispărut, dar impactul ei a fost redus foarte mult datorită antibioticelor. Pe scurt, medicamentele modeme au permis

obţinerea unor realizări absolut spectaculoase.

Ca medic şi terapeut, nu pot sublinia îndeajuns de mult importanţa pe care o au medicamentele în procesul de vindecare. Dacă eşti bolnav, sfatul meu este să apelezi la un medic. Aceşti profesionişti au cunoaşterea şi priceperea de a folosi tehnologia în avantajul tău. Ei îţi pot prescrie metode terapeutice şi medicamente extrem de utile, pornind de la simptomele pe care le manifeşti.

Pe de altă parte, nu trebuie să uiţi că medicamentele îşi au limitele lor. Acesta este motivul pentru care am scris această carte împreună cu Louise.

Pe măsură ce perspectiva asupra sănătăţii s-a schimbat, foarte mulţi oameni au uitat să mai interacţioneze cu forţele mistice. Vindecările miraculoase pe care le permite tehnologia modernă par să ofere garanţii absolute şi mult mai sigure. Nu trebuie să uităm însă că şi tehnologia modernă poate face greşeli. Analizele sângelui şi testele de sarcină au o marjă de eroare. Medicamentele au efecte secundare. Operaţiile chirurgicale pot da greş.

Concluzia mea este că tehnologia fără limite este o nebunie, dar nici intuiţia care nu se bazează pe tehnologie nu este cu nimic mai sigură. Cel mai bine este să folosim o combinaţie de metode şi să apelăm la experţi diferiţi pentru a ne bucura de o sănătate cu adevărat bună. Viaţa mea ilustrează perfect cum pot interacţiona medicamentele, intuiţia şi afirmaţiile pozitive pentru a-ţi vindeca viaţa.

În anul 1972 aveam 12 ani. Familia mea trecea printr-o perioadă de mare stres financiar, aşa că ascultam tot timpul discuţii legate de bani. În numai trei luni, coloana mea s-a curbat în mod periculos şi m-am îmbolnăvit de o scolioză severă, care a necesitat o operaţie chirurgicală. Datorită schimbărilor structurale prin care a trecut coloana, inima mea s-a mărit în mod anormal, iar plămânii mei şi-au redus capacitatea respiratorie. Cei care mi-au salvat viaţa a fost medicii chirurgi, care mi-au făcut o operaţie dramatică, prin care miau introdus în corp tije şi şuruburi.

Îmi amintesc că mă plimbam de-a lungul bulevardului Longwood Avenue din Boston înainte de operaţie, privind clădirile înalte ale spitalelor şi facultăţii de medicină şi spunându-le tuturor celor dispuşi să mă asculte: „Cândva mă voi întoarce aici şi

voi studia medicina şi ştiinţa". Acea operaţie chirurgicală mi-a schimbat viitorul. Medicii mi-au salvat viaţa prin metodele lor moderne, iar acest lucru m-a determinat să devin la rândul meu medic şi om de ştiinţă pentru a putea salva vieţile altor oameni.

Viaţa nu funcţionează însă decât rareori aşa cum ne propunem noi. Pe când eram studentă la colegiul de pre-medicină, m-am îmbolnăvit de narcolepsie, o boală care mă făcea să îmi pierd temporar cunoştinţa (partea intelectuală a conştiinţei mele). Se părea că visul meu de a deveni medic şi om de ştiinţă era pe punctul de a se nărui. Îmi era greu să iau note bune la şcoală atât timp cât nu îmi puteam ţine ochii deschişi!

De aceea, am apelat din nou la medicina modernă, iar aceasta mi-a fost şi de această dată de mare folos. Medicii au descoperit un medicament care m-a ajutat să rămân în stare de trezie. Din păcate, avea efecte secundare care îmi puneau în pericol viaţa, aşa că am fost nevoită să renunţ în scurt timp la el. În mod regretabil, medicii nu mai aveau alte medicamente care să mă poată ajuta.

Aşa a început călătoria mea prin universul metodelor terapeutice alternative, complementare, integrative şi oricum altfel doreşti să le numeşti. Cred că am încercat toate metodele de care am aflat: plante medicinale chinezeşti, acupunctură, ba chiar am ţinut o dietă macrobiotică timp de trei ani. Toate aceste metode m-au ajutat într-o oarecare măsură, dar niciuna nu a reuşit să mă vindece complet de narcolepsie.

Totuşi, această explorare nu a fost inutilă. Unul din lucrurile foarte importante pentru mine pe care le-am aflat de-a lungul ei a fost descoperirea facultăţii intuitive a creierului meu, pe care mi-a revelat-o un terapeut cu o capacitate mediumică foarte dezvoltată. Eram atât de disperată încât am ajuns chiar şi la un şaman, care mi-a spus că atunci când voi învăţa cum să îmi accesez intuiţia, sănătatea mea se va îmbunătăţi simţitor.

Toţi aceşti terapeuţi m-au ajutat, dar numai până la un punct. Niciunul dintre ei nu s-a ocupat de unul din aspectele fundamentale care influenţează starea de sănătate, şi anume emoţiile mele! începusem să identific deja un anumit tipar în curs de dezvoltare. Am constatat că ori de câte ori eram iritată sau furioasă dintr-un anumit motiv o perioadă mai lungă de timp, sau dacă mă aflam în preajma unor oameni mânioşi ori enervanţi,

narcolepsia mea era imediat activată, iar eu sfârşeam prin a adormi - împotriva voinţei mele - pe o perioadă care dura între 24 şi 48 de ore. Am cronometrat acest lucru: perioadele de somn durau întotdeauna între 24 şi 48 de ore. Cu această ocazie, am realizat că dacă mă simţeam nervoasă dintr-un motiv sau altul sau dacă mă aflam în preajma unor oameni anxioşi şi tensionaţi, sfârşeam inevitabil prin a adormi. La fel şi atunci când mă aflam în compania unor oameni trişti sau deprimaţi.

Într-o zi, am intrat într-o librărie şi am găsit cărticica albastră a Louisei. Constatasem şi eu că anumite tipare mentale sunt asociate cu boala, dar nu ştiam cum să folosesc această cunoaştere pentru a mă vindeca, exceptând evitarea anumitor persoane sau situaţii, atitudine care nu este pragmatică pe termen lung. Cartea Louisei mi-a oferit pentru prima dată anumite instrumente pe care le puteam aplica pentru a-mi neutraliza tiparele mentale negative care contribuiau la problemele mele de sănătate: afirmaţiile!

Cu siguranţă, merita să le încerc. Remediile medicinii convenţionale, alternative şi complementare m-au ajutat într-o oarecare măsură, dar nu definitiv, iar evitarea emoţiilor personale şi ale altor oameni începea să mă obosească. De aceea, mi-am luat un carneţel şi am început să scriu în el anumite afirmaţii specifice care păreau asociate cu problemele mele de sănătate:

Aleg să văd că viaţa este eternă şi fericită. „Mă iubesc pe mine însămi exact aşa cum sunt."

„Eu, Mona Lisa, mă bazez pe înţelepciunea şi călăuzirea divină, care mă vor proteja întotdeauna. Sunt în siguranţă."

„Eu, Mona Lisa, mă bazez pe înţelepciunea şi călăuzirea divină, care mă vor proteja întotdeauna. Sunt în siguranţă."

Astfel de afirmaţii sunt clasice pentru Louise Hay. Le-am repetat ori de câte ori am avut ocazia, şi încetul cu încetul crizele mele de narcolepsie au început să dispară. Am reuşit să mă înscriu la facultatea de medicină, să o absolv, iar apoi să îmi iau doctoratul. Nu am nici cea mai mică îndoială că nu aş fi reuşit niciodată fără ajutorul afirmaţiilor.

Aşadar, am avut şi eu problemele mele de sănătate de-a lungul anilor (cine nu le-a avut!?). Ori de câte ori aveam o problemă, apelam la medicina convenţională şi la cea integrativă, dar nu

uitam nici de cărticica Louisei. Apelam de asemenea la intuiţia mea pentru a afla care sunt dezechilibrele din viaţa mea. Prin această combinaţie de metode, am reuşit întotdeauna să mă vindec.

Aceasta este calea care mi-a permis să îmi păstrez sănătatea, dar şi să îi ajut pe alţi oameni să se vindece: medicamentele, intuiţia şi afirmaţiile.

Recent, problema cu coloana vertebrală care mi-a apărut la vârsta de 12 ani a început să se acutizeze. Corpul meu a devenit din ce în ce mai înclinat către faţă, la fel ca Turnul din Pisa, astfel încât poziţia mea „verticală" a ajuns să aibă un unghi de înclinaţie de 70 de grade. Chirurgii pe care i-am consultat în Phoenix, Arizona, mi-au spus că suferearn de sindromul spatelui drept, o complicaţie care survenea în urma operaţiei de scolioză care mi-a fost făcută cu 40 de ani înainte. Din această cauză, nu puteam merge foarte mult şi nu-mi puteam ridica braţele. Intuiţia mi-a spus să îmi reevaluez structura şi sistemul de sprijin în viaţă, lucru pe care l-am făcut. Mi-am analizat menirea în viaţă cu ajutorul unor consilieri spirituali şi al prietenilor. Am lucrat cu un specialist chinez în acupunctură şi cu un maestru de *qigong*, dar niciuna din metode nu m-a ajutat să mă vindec complet.

Voiam să pot merge în continuare. Chirurgul cu care am vorbit mi-a spus că era absolut necesar să mi se facă o procedură chirurgicală. În caz contrar, aş fi ajuns în scaunul cu rotile. De aceea, pe data de 13 februarie 2012 am fost operată, ocazie cu care am fost la un pas de moarte din cauza unei vene anormale care s-a rupt. Şi de această dată medicina convenţională mi-a salvat viaţa. Chirurgul a oprit hemoragia, m-a resuscitat şi mi-a corectat defectul coloanei vertebrale, făcându-mă să devin peste noapte cu 7,5 centimetri mai înaltă. În acest fel, mi-a redat practic viaţa.

Aş vrea să pot spune că cele care m-au salvat au fost metodele precise ale medicinii convenţionale. Am rămas în salonul de terapie intensivă timp de două săptămâni şi în spital timp de patru. În realitate, procesul recuperării a fost dificil. Din fericire, la ora actuală mă simt mai bine ca oricând. Ce anume m-a salvat, în ultimă instanţă? De bună seamă, cât timp am stat în spital, am luat medicamente, dar m-am folosit şi de intuiţia mea pentru a-mi da seama cum să îmi întăresc corpul şi cum să creez mai mult

echilibru în viaţa mea. Am aplicat masiv afirmaţii pozitive pentru a-mi schimba gândurile, şi crede-mă: acestea chiar trebuiau schimbate! Aceasta este singura manieră de a te vindeca în totalitate şi de a-ţi crea o stare durabilă de sănătate. Singure, medicamentele nu pot face acest lucru, dar nici intuiţia şi afirmaţiile nu au întotdeauna suficientă putere fără ajutorul unor remedii cu o acţiune mai directă. Starea de sănătate optimă nu poate fi atinsă decât printr-o abordare multiplă, din mai multe direcţii.

Capitolul 4

Suntem cu toţii o familie

Primul centru emoţional: oasele, încheieturile, sângele, sistemul imunitar şi pielea

Sănătatea primului centru emoţional depinde de cât de în siguranţă te simţi în această lume. Dacă nu te bucuri de sprijinul familiei şi al prietenilor, absolut necesar pentru a înflori în viaţa socială, această nesiguranţă se va manifesta prin apariţia unor simptome care îţi vor afecta sângele, sistemul imunitar, oasele, încheieturile şi pielea. Secretul sănătăţii la nivelul acestui centru este echilibrarea nevoilor tale personale cu cele ale grupurilor sociale semnificative din viaţa ta. Familia şi prietenii, colegii de la locul de muncă şi membrii unei comunităţi sau organizaţii din care faci parte necesită timp şi energie, dar au şi foarte multe de oferit: prietenie, siguranţă şi securitate. Pe scurt, un sentiment de apartenenţă. Din toate aceste motive, oamenii caută întotdeauna să se integreze în diferite grupuri sociale şi compania semenilor lor. Pe de altă parte, nevoile grupului nu ar trebui să umbrească niciodată propriile nevoi, şi îndeosebi cele legate de sănătatea personală.

Atunci când nu obţii ceea ce îţi doreşti de la o relaţie sau o comunitate cărora le consacri o bună parte din timpul şi din energia ta, corpul şi mintea încep să îţi transmită mesaje de avertisment. La început indiciile sunt simple: oboseală, urticarii sau dureri de încheieturi. Probleme moderate care apar la nivelul primului centru emoţional reprezintă un sistem de avertizare timpurie, care te anunţă că ai deviat de la calea cea dreaptă. Ignorarea acestor avertismente te poate conduce la foarte multă durere: sindromul oboselii cronice, fibromialgia[1],

[1] Fibromialgia este o afecţiune medicală cronică, caracterizată prin dureri difuze şi sensibilitate la nivelul muşchilor şi ţesuturilor moi (tendoane, ligamente), al anumitor puncte sensibile localizate şi prin tulburări ale somnului, slăbiciune şi o varietate de alte simptome. Aceste probleme pot fi supărătoare şi pot întrerupe activitatea zilnică a persoanei. Din fericire,

acest sindrom nu afectează permanent muşchii, articulaţiile sau organele interne. Fibromialgia este un sindrom manifestat prin dureri cronice, nu o boală sau o afecţiune medicală fiziologică.

osteoartrita, artrita reumatoidă, virusul Epstein-Barr, hepatita (A, B sau C), mononucleoza, boala Lyme[2],

[2] Boala Lyme (Lyme borrelioza sau borrelioza) este o boală infecţioasă produsă de o bacterie (*Borrelia burgdorferi*, *Borrelia garinii* sau *Borrelia afzelii*), transmisă omului prin înţepătura de căpuşă (nu toate căpuşele sunt purtătoare ale bacteriei Borrelia).

alergiile, urticariile, psoriazisul, durerile încheieturilor şi bolile auto-imune precum lupusul - toate derivă dintr-un dezechilibru manifestat la nivelul primului centru emoţional.

Partea corpului la nivelul căreia se manifestă boala depinde de motivul care generează insecuritatea. Spre exemplu, dacă te simţi copleşit de responsabilităţile familiale şi nu mai ţii cont de propriile tale nevoi personale, boala se va manifesta la nivelul oaselor. Lipsa de speranţă şi neajutorarea se manifestă la nivelul sângelui. Singurătatea şi respinge rea de către restul familiei se manifestă la nivelul sistemului imunitar. În sfârşit, incapacitatea de a fixa hotare între spaţiul tău personal şi cel al celorlalte persoane din jurul tău se manifestă prin afecţiuni ale pielii. Vom intra în mai multe amănunte pe măsură ce vom analiza fiecare organ în parte. Până atunci, ceea ce trebuie să reţii este necesitatea de a asculta avertismentele corpului tău şi de a acţiona ţinând cont de ele. Dacă îţi vei analiza motivele pentru care nu te simţi în siguranţă (dacă vei răspunde la întrebarea: de ce), îţi vei putea schimba tiparele mentale şi comportamentale care contribuie la apariţia şi manifestarea bolilor.

Ce spun teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre primul centru emoţional

De ce sunt atât de importante afirmaţiile? Dacă nu crezi în profunzime că meriţi cu adevărat să te bucuri de sprijin, de siguranţă şi de securitate, medicamentele şi metodele clasice ale medicinii convenţionale nu te vor putea ajuta foarte mult. De aceea, este foarte important să îţi rezolvi tiparele conştiente sau subconştiente care te-au condus la apariţia simptomelor bolii. Dacă ai probleme cu sângele, sistemul imunitar, oasele, încheieturile sau pielea, cel mai probabil cultivi gânduri negative

precum:

- Nu mă pot susţine singur.
- Nu mă ajută nimeni.
- Mă simt deprimat, lipsit de bucurie şi de speranţă, neajutorat.
- Sunt singur. Nu mă iubeşte nimeni.

Aici intervin afirmaţiile pozitive. Acestea te pot ajuta să îţi schimbi convingerile nefaste. Dacă vei folosi astfel de afirmaţii pentru a-ţi corecta tiparele mentale şi convingerile negative - îndoielile şi temerile - şi dacă vei beneficia de remediile oferite de medicina convenţională, starea ta de sănătate va începe să se schimbe în bine. La fel şi viaţa ta emoţională.

Dacă vei căuta afirmaţiile care îşi propun să corecteze bolile organelor asociate cu primul centru emoţional, vei constata că acestea se referă fie la sistemul de sprijin, fie la structură, fundament, securitate, familie, mişcare şi flexibilitate. La modul cel mai general, sănătatea sistemului osos reflectă structura care există în viaţa ta şi felul în care atragi şi te foloseşti de sprijinul pe care ţi-1 oferă ceilalţi oameni. Dacă te simţi iubit şi sprijinit, coloana vertebrală se va simţi în mod inerent puternică şi flexibilă. Invers, dacă nu te simţi sprijinit şi susţinut, este foarte posibil să te îmbolnăveşti de osteoporoză şi să îţi fracturezi oasele.

Lipsa sentimentului de securitate nu derivă exclusiv din lumea relaţiilor. Este la fel de posibil să ai o relaţie deficitară cu tine însuţi. În cartea ei, Louise afirmă că incapacitatea de a-ţi oferi singur sprijinul şi susţinerea independentă de care ai nevoie în această lume este asociată cu un sistem imunitar slăbit şi cu susceptibilitatea la viruşi, care pot conduce la boli precum Epstein-Barr sau mononucleoză. Ea defineşte acest mecanism printr-o „fragilitate a sistemului de sprijin interior". Dacă examinăm baza biologică a mecanismului, constatăm că sindromul imunitar deficitar apare adeseori în urma unor probleme la nivelul măduvei osoase, care produce celulele sângelui şi reprezintă o componentă esenţială a sistemului limfatic care îl susţine pe cel imunitar.

Ce ne spune ştiinţa despre conexiunea care există între sănătatea minţii şi corpului, pe de o parte, şi sistemul afirmaţiilor pe de altă parte?

Familia şi sentimentul apartenenţei au o importanţă fundamentală pentru sănătatea corpului nostru. Interacţiunile sociale joacă un rol crucial în reglementarea sistemelor noastre corporale. Dacă te izolezi nu mai ai acces la regulatorii metabolici prezenţi atunci când interacţionezi cu un grup, iar ritmurile tale o iau razna, fapt care afectează sănătatea primului centru emoţional.

Cercetările au arătat că există o biologie a apartenenţei, o substanţă nutritivă biologică reală ce se transmite între oamenii care trăiesc împreună şi care are consecinţe fizice şi metabolice reale. Toate ritmurile noastre corporale legate de somn, alimentaţie, vise, secreţia hormonilor, imunitate, nivelul cortizonului, pulsul inimii şi sistemele endocrine sunt guvernate de aceşti regulatori metabolici. Atunci când oamenii se asociază sau trăiesc împreună, ritmurile lor biologice se sincronizează şi devin regulate. Atunci când trăim în mod regulat împreună cu alţi oameni (de pildă în cadrul familiei sau al altei comunităţi), mâncăm, dormim, conversăm, ne distrăm, lucrăm sau ne rugăm alături de ei, fapt care face ca ceasurile noastre biologice să se sincronizeze. De pildă, un studiu ştiinţific a arătat că toţi membrii echipajului unui bombardier B-52 aveau un nivel foarte apropiat al hormonilor stresului în sânge atunci când lucrau împreună.

Cine nu se hrăneşte cu această substanţă nutritivă a apartenenţei devine izolat, iar absenţa relaţiilor semnificative îl conduce la neajutorare, lipsă de speranţă şi disperare. La rândul lor, aceste emoţii conduc la deteriorarea stării de sănătate. Fără nici o exagerare, sistemul imunitar slăbeşte atunci când omul se simte deprimat. Stările prelungite de disperare, de doliu şi de durere sufletească conduc la depresie, stare de spirit care sileşte sistemul imunitar să secrete substanţe inflamatorii precum cortizonul, IL1, IL6 şi TNF-alfa. Astfel apar durerile de încheieturi, senzaţia de oboseală (similară stării gripale) şi creşterea riscului de a face o întreagă gamă de boli la nivelul oaselor, încheieturilor, sângelui şi sistemului imunitar, inclusiv osteoporoza.

O altă cauză care afectează starea de sănătate prin pierderea sentimentului de apartenenţă este separarea prematură de părinţi sau dacă într-o familie mama este deprimată sau indisponibilă. Astfel de oameni au o tendinţă naturală de a fi deprimaţi şi de a

suferi din cauza unor disfuncţii ale sistemului imunitar. Datorită dureroasei separări timpurii de familie, aceşti oameni nu reuşesc să îşi gestioneze în mod echilibrat singurătatea, motiv pentru care se trezesc frecvent în situaţii care recreează din punct de vedere emoţional, nutriţional şi biologic sentimentul iniţial al abandonării. Ei trăiesc o viaţă solitară, frugală şi haotică, ce îi conduce la insatisfacţie. Mai devreme sau mai târziu, această lipsă de speranţă prelungită îi predispune la cancer.

Pierderea sentimentului de securitate poate apărea şi în urma unui şoc traumatic: pierderea unui membru drag al familiei, o mutare subită şi dureroasă într-o altă localitate sau orice alt eveniment care te face să te simţi dezrădăcinat şi dezorientat, la fel ca o plantă scoasă din solul ei natural şi trimisă într-un ghiveci într-o altă ţară. Ştiinţa ne spune că în astfel de momente noi suntem predispuşi să ne pierdem „rădăcinile" biologice - adică părul. Ori de câte ori între membrii familiei apare o stare de haos, sunt frecvente cazurile de alopecie (pierderea părului), ca să nu mai vorbim de psoriazis şi de alte afecţiuni ale pielii.

După cum poţi vedea, existenţa unor relaţii solide cu lumea exterioară este esenţială pentru sănătatea noastră. Ştiinţa confirmă această ipoteză, dovedind că „integrarea socială" - crearea unor reţele sociale şi a unui sistem de sprijin social -

întăreşte sistemul imunitar. De fapt, studiile arată că oamenii care au relaţii mai multe şi mai armonioase au inclusiv globule albe (leucocite) mai multe şi mai eficiente, care îi ajută să reziste mai bine la infecţii, protejându-i de o mare varietate de pericole pentru sănătate, cum ar fi artrita, depresia şi înrăutăţirea simptomelor unor boli precum tuberculoza. Interacţiunile sociale reduc cantitatea de medicamente de care au nevoie oamenii şi accelerează vindecarea în urma bolilor.

Alte studii arată că oamenii care au mai puţin de patru relaţii semnificative în viaţa lor sunt mai predispuşi către răceală şi mai vulnerabili în faţa viruşilor decât cei cu mai multe relaţii. Cei mai puţin predispuşi către răceli şi care au manifestat simptomele cele mai uşoare s-au dovedit a fi oamenii cu cel puţin şase relaţii semnificative în viaţa lor.

Nu te aşteptai la aşa ceva, nu-i aşa? La prima vedere, cul-

tivarea relaţiilor sociale te expune în faţa mai multor microbi şi viruşi, crescând riscul de a te îmbolnăvi de răceală sau gripă. În realitate, lucrurile se petrec invers. Motivul pentru care oamenii cu mai puţini prieteni sunt mai susceptibili în faţa acestor boli virale ar putea fi stresul generat de singurătate şi de lipsa unui sistem de sprijin. Acest stres determină glandele suprarenale să secrete norepinefrina, o substanţă care inhibă sistemul imunitar. S-a demonstrat chiar că oamenii care au mai puţini prieteni au un risc mai mare de a suferi de boli decât fumătorii sau persoanele obeze. Corpul lor secretă mai mulţi corticosteroizi, substanţe care inhibă sistemul imunitar şi care îi predispun către oboseală cronică, fibromialgie, artrită reumatoidă, lupus, SIDA, răceli şi infecţii frecvente şi osteoporoză.

Tiparele mentale depresive sunt de asemenea foarte puternice. Capacitatea depresiei de a amplifica riscul de osteoporoză este egală cu cea a incapacităţii de a absorbi calciul sau cu fumatul. De aceea, cu prima ocazie în care vezi o reclamă la televizor sau într-o revistă pentru un supliment cu calciu care previne osteoporoza, aminteşte-ţi de necesitatea afirmaţiilor pozitive şi a schimbării stilului de viaţă în această direcţie.

Dacă nu te consideri demn de a fi iubit, dacă societatea te sperie sau ai alte motive de autoizolare, trebuie să faci tot ce îţi stă în puteri (într-o manieră de-a dreptul agresivă) pentru a-ţi schimba tiparele mentale ce te menţin în acest exil autoimpus. În caz contrar, oasele, încheieturile, sângele, pielea şi sistemul tău imunitar îţi vor transmite în scurt timp mesaje prin care te vor avertiza că solitudinea ta este nesănătoasă. Nu cred că mai trebuie să aduc noi argumente ştiinţifice şi medicale în această direcţie. Problema care mai rămâne de rezolvat este: ce putem face pentru a ne vindeca în astfel de cazuri?

Problemele oaselor şi ale încheieturilor

Oamenii care au tendinţa de a avea probleme la nivelul sistemului osos şi al încheieturilor, precum artrita, fracturile, osteoporoza, durerile de spate, cele articulare sau deviaţiile coloanei, se simt adeseori copleşiţi de responsabilitatea de a avea grijă de familie şi de prieteni, punând adeseori nevoile celorlalţi mai presus de propriile lor nevoi. Ei devin atât de obsedaţi de

dorinţa de a-i îngriji pe ceilalţi încât îşi pierd capacitatea de a se îngriji pe ei înşişi. Dacă faci parte dintre milioanele de oameni care au probleme cu oasele şi cu încheieturile, este foarte important să identifici ce aspect legat de interacţiunea cu familia şi cu prietenii te face să te simţi în nesiguranţă. Dacă doreşti să te vindeci deplin, trebuie înainte de toate să îţi rezolvi aceste tipare comportamentale şi aceste convingeri mentale.

Există speranţă pentru orice om care suferă de o boală la nivelul primului centru emoţional. Prin combinarea medicamentelor cu afirmaţiile care se adresează semnalelor intuitive transmise de corp, tu îţi poţi crea un organism sănătos şi viguros. Chiar dacă medicul personal îţi dă anumite instrucţiuni specifice pentru rezolvarea acestor probleme, nu te vei putea bucura niciodată de o stare de sănătate pe termen lung atât timp cât nu îţi vei schimba tiparele mentale negative care au stat la baza apariţiei bolii. Una din afirmaţiile cele mai utile pentru cultivarea sănătăţii oaselor şi încheieturilor este: „Mă eliberez plin de iubire de trecut. Oamenii din trecutul meu sunt liberi. La fel sunt şi eu. Sunt propria mea autoritate. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Viaţa este frumoasă. Totul este bine în viaţa mea în acest moment".

Tema generală a afirmaţiilor care stimulează starea de sănătate la nivelul primului centru emoţional este crearea unui sentiment de siguranţă legat de familie şi de celelalte grupuri sociale. Aceste afirmaţii pot fi însă nuanţate în funcţie de localizarea specifică a problemelor legate de oase şi de articulaţii (vezi tabelul de la pagina 183). Spre exemplu, dacă ai probleme cu întregul spate, înseamnă că te simţi nesigur la modul general şi că nu ai un sistem de sprijin. Dacă nu te doare însă decât o parte a coloanei vertebrale, poţi repeta afirmaţii specifice. Astfel, dacă ai dureri lombare cronice, cel mai probabil ai griji financiare, iar dacă te doare partea superioară a spatelui, înseamnă că te simţi singur şi lipsit de sprijin în plan emoţional.

Louise vorbeşte inclusiv de bolile care se manifestă între oase şi încheieturi, pentru care există de asemenea afirmaţii specifice. Artrita are o legătură directă cu criticile dintr-o familie care nu te sprijină. De aceea, dacă ai o astfel de familie, afirmaţia cea mai potrivită este: „Eu sunt iubire. Aleg acum să mă iubesc şi mă

apreciez pe mine însumi. Îi privesc pe ceilalţi prin ochii iubirii".

Pe măsură ce îţi modifici modul de a gândi, adoptând o perspectivă mai armonioasă, focalizează-ţi atenţia asupra lumii exterioare şi caută să îţi echilibrezi nevoile personale cu cele ale familiei tale sau ale celorlalte grupuri sociale din care faci parte. Îi laşi cumva pe aceşti oameni să profite de tine? Nu eşti capabil să te impui în faţa lor? Le dăruieşti mai mult decât primeşti de la ei? Reţine: pentru a te simţi în siguranţă trebuie să înveţi cum să te protejezi şi cum să te susţii singur. Nu este suficient să contribui la siguranţa şi la protecţia celorlalţi oameni. Aminteşte-ţi întotdeauna că nu eşti singura persoană din lume care îi poate ajuta sau sfătui. Mai există şi alţi oameni la care pot apela. Dacă nu te simţi capabil să te desprinzi de ei măcar din când în când, există grupuri de sprijin în această direcţie, cum ar fi Co-dependenţii Anonimi (CoDA) sau altele, care te pot ajuta să înveţi să îţi echilibrezi mai bine nevoile personale cu nevoile celorlalţi.

Aşadar, iubeşte-ţi familia, dar nu uita de iubirea de sine. Fă-ţi griji pentru prietenii tăi şi ajută-i cât de mult poţi, dar ai grijă inclusiv de nevoile tale şi introdu schimbările pozitive necesare în viaţa ta. Gândeşte-te la tine aşa cum te gândeşti la cineva drag şi nu neglija relaţia cu tine însuţi.

Cu toţii avem momente în care uităm de nevoile noastre personale. Secretul constă în a recunoaşte şi a rectifica acest comportament înainte de apariţia sau agravarea problemelor de sănătate.

Din dosarele clinice: un studiu de caz legat de sistemul imunitar

Încă de la vârsta de opt ani, Andreea (actualmente în vârstă de 17 ani) a fost nevoită să îşi îngrijească cei cinci fraţi mai mici. Părinţii ei nu se ocupau prea mult de aceştia, aşa că ea şi-a asumat responsabilitatea creării unui mediu mai stabil în cămin. Ea a plătit însă un preţ mare pentru confortul fraţilor ei. Şi-a sacrificat nevoile personale şi spaţiul ei privat, neavând timpul necesar pentru a se bucura de o copilărie lipsită de griji sau pentru a-şi cultiva eul independent.

Prea tânără pentru a putea gestiona bine acest rol de mamă-surogat, Andreei i-au apărut o serie de probleme de sănătate încă de la o vârstă fragedă, îndeosebi o uşoară curbare a coloanei vertebrale, pe care medicii i-au tratat-o prin folosirea unei

proteze. Ori de câte ori stresul familial devenea insuportabil, Andreea suferea de dureri de spate sau articulare. După moartea părinţilor ei, aceste dureri s-au agravat considerabil şi i-a apărut o formă de urticarie (de tip „fluture"). Medicul care a consultat-o i-a diagnosticat o formă de lupus erythematosus sistemic (SLE). Corpul i-a transmis ani la rând Andreei semnale de avertisment sub forma durerilor de oase şi articulaţii, dar ea le-a ignorat, căci avea de gestionat probleme mult mai importante, cum ar fi creşterea celor cinci fraţi ai săi.

Când Andreea a apelat la mine, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi recomand un test specific, pentru a verifica dacă suferă într-adevăr de lupus. Ea s-a dus la medicul ei primar, care i-a făcut un test pentru a verifica dacă are în sânge anticorpul ANA DS (anticorp antinuclear cu dublă spirală). Organismul care suferă de lupus produce aceste celule care pot „ataca" orice organ al corpului. În formele mai puţin grave ale bolii apar simptome precum febra, dureri ale oaselor şi articulare, afecţiuni ale pielii sau ale glandei tiroide). În cele mai severe se îmbolnăvesc plămânii, rinichii şi creierul.

Testul a ieşit pozitiv, ceea ce însemna că lupusul era într-adevăr cauza durerilor pe care le simţea Andreea. În cazul în care testul ar fi ieşit în mod repetat negativ, am fi putut exclude această boală. Pe lângă testul ANA DS, medicul a verificat numărul globulelor albe şi roşii din sânge, inclusiv al trombocitelor, ştiut fiind că lupusul reduce acest număr.

La fel ca în cazul majorităţii „bolilor autoimune", lupusul oscilează între perioade de dureri articulare severe, probleme cu pielea, dificultăţi respiratorii, oboseală şi alte simptome, şi perioade de remisiune lipsite de simptome. De aceea, i-am indicat Andreei un tratament menit să îi inducă o perioadă de remisiune care să reducă numărul celulelor ce produc anticorpii ce îi atacau ţesuturile. Scopul tratamentului nostru era să „adormim" sau să calmăm aceste celule.

Am colaborat cu Andreea şi cu alţi medici pentru a crea o strategie de tratament care să includă toate opţiunile acesteia, de la medicamentele cele mai puternice ce se adresau acestor simptome până la suplimente alimentare şi *qigong*, un set de practici chinezeşti ce includ o combinaţie de metode respiratorii,

posturi şi tehnici de concentrare mentală în vederea vindecării. Dat fiind că lupusul de care suferea Andreea nu era într-o formă foarte severă, aceasta avea de ales între a folosi sau nu medicamentele. După ce a aflat argumentele pro şi contra de la medicul ei internist, ea s-a decis să ia un steroid numit prednison, pentru a reduce inflamaţia sistemului autoimun. Prednisonul este un medicament puternic şi poate avea numeroase efecte secundare asupra densităţii osoase, greutăţii corporale, tensiunii sanguine, pielii, părului, glicemiei, stărilor emoţionale, somnului, ochilor şi sistemului digestiv. În etapa în care am început să lucrăm împreună, Andreea nu avea nevoie de medicamente imunorepresive precum metotrexatul, azatioprina sau cloambucilul, care au la rândul lor o întreagă gamă de efecte secundare, dar în cazul în care simptomele ei s-ar fi agravat în viitor, trebuia să ia în calcul luarea acestor medicamente.

Pentru a contracara efectele medicamentelor pe care le lua, i-am sugerat Andreei să apeleze la un specialist în acupunctură şi la un naturopat (terapeut care lucrează cu plante medicinale). I-am recomandat de asemenea să ia un supliment cu calciu şi magneziu, vitamina D şi o tabletă de multivitamine pe zi. Am adăugat şi DHA[3] pentru repararea celulelor deteriorate, precum şi

[3] Acid docosahexaenoic, un acid gras omega-3. Se găseşte în peştii graşi precum somonul.

o plantă medicinală numită Tripterygium wilfordii (TW), pentru modularea sistemului imunitar şi reducerea simptomelor lupusului. La fel ca şi medicamentele foarte puternice, plantele medicinale au efecte secundare. De pildă, TW poate genera schimbări reversibile ale secreţiilor hormonale, amenoree şi infertilitate. De aceea, nu se recomandă decât sub supraveghere medicală.

I-am cerut de asemenea Andreei să îşi modifice dieta alimentară, renunţând la anumite produse. De pildă, germenii de lucernă înrăutăţesc simptomele lupusului. I-am recomandat să lucreze cu un nutriţionist pentru a identifica alte alimente potenţiale care îi puteau agrava simptomele. Din fericire, nu a fost cazul.

În sfârşit, am început să lucrăm cu tiparele mentale şi comportamentale care aveau legătură cu boala Andreei. I-am dat anumite afirmaţii specifice pentru tratarea lupusului: „îmi spun cu

uşurinţă punctul de vedere", „îmi asum puterea personală", „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi", „Mă simt liberă", „Sunt în siguranţă"; pentru sănătatea oaselor: „în lumea mea, eu sunt singura autoritate, căci sunt singura persoană care gândeşte în interiorul minţii mele", „Sunt perfect echilibrată şi structurată"; pentru tratarea scoliozei: „Mă eliberez de orice temeri", „Am încredere în procesul vieţii", „Ştiu că viaţa mă sprijină", „îmi asum plină de iubire verticalitatea"; pentru tratarea zonei lombare: „Ştiu că viaţa mă sprijină întotdeauna", „Primesc toate lucrurile de care am nevoie", „Sunt în siguranţă"; pentru tratarea durerilor de încheieturi: „Mă descurc uşor cu schimbările din viaţa mea", „Viaţa mea este călăuzită de Dumnezeu şi mă îndrept întotdeauna în direcţia cea mai bună pentru mine"; şi pentru tratarea urticariilor: „Mă protejez plină de iubire, prin gânduri de bucurie şi de pace", „Trecutul este iertat şi uitat", „în acest moment sunt liberă", „Mă simt în siguranţă cu mine".

Andreea a ascultat de asemenea recomandarea oferită mai devreme în cadrul acestui capitol şi a învăţat cum să îşi echilibreze mai bine nevoile personale cu cele ale familiei sale. Ea a început să participe la întâlnirile unui grup de Codependenţi Anonimi şi să îşi exploreze propriile emoţii prin introspecţii profunde. În plus, a început să îşi exprime în mod deliberat nevoile în faţa celor dragi, astfel încât aceştia să devină conştienţi de ele. După numai câteva luni, Andreea a început să se simtă mult mai bine, deopotrivă la nivel emoţional şi fizic, aşa că am ajuns împreună la concluzia că pe viitor va reuşi să îşi gestioneze mult mai bine problemele specifice lupusului.

Afecţiunile sângelui

Oamenii care suferă de anemie, hemoragii, care fac uşor vânătăi sau care au alte afecţiuni ale sângelui au tendinţa de a se simţi singuri, fără niciun sprijin din partea prietenilor sau a familiei. Ei sunt atât de destabilizaţi încât nu mai au încredere în nimeni şi trăiesc într-un univers personal caracterizat prin haos şi incertitudine. Dacă te regăseşti în această categorie, starea ta de sănătate depinde de capacitatea ta de a ieşi din acest abis fără fund al lipsei de speranţă şi de a-ţi crea mai multă ordine şi mai mult echilibru în viaţă.

Problemele sângelui acoperă o gamă foarte largă, de la anemie la leucemia acută. O parte din aceste afecţiuni sunt benigne, ceea ce înseamnă că se pot vindeca uşor prin terapie, neprovocând simptome care pun în pericol viaţa. Altele, cum ar fi anemia celulelor în formă de seceră (siclemia), leucemia acută şi anumite limfoame, sunt mai grave, provocând boli cronice care pun în pericol viaţa.

Stabilirea originii bolilor sângelui poate fi dificilă, căci multe dintre ele sunt asociate cu dezechilibre manifestate la nivelul primului sau al celui de-al patrulea centru emoţional. Lipsa afecţiunii, o problemă specifică celui de-al patrulea centru emoţional, afectează organele care pun în mişcare sângele, inclusiv inima, arterele şi venele. În acest caz, cauza problemei trebuie căutată mai degrabă la nivelul celui de-al patrulea centru emoţional, chiar dacă ea afectează inclusiv sângele. Dacă suferi de boli ale inimii, cum ar fi hipertensiunea sau blocarea arterelor, citeşte capitolul 7. Scopul acestei secţiuni este de a te ajuta să îţi schimbi tiparele mentale şi comportamentele negative asociate cu problemele sângelui manifestate la nivelul primului centru emoţional.

Primul pas constă în identificarea mesajelor pe care ţi le transmite corpul, legate de emoţiile care stau la baza bolii tale, pentru a-ţi putea stimula astfel starea de sănătate cu ajutorul afirmaţiilor corespondente. Spre exemplu, anemia este asociată cu absenţa bucuriei de a trăi şi cu frica de viaţă, la care se adaugă convingerea subconştientă că nu eşti suficient de bun (că nu meriţi să te bucuri). Pentru a corecta această nesiguranţă şi această absenţă a bucuriei de a trăi, foloseşte afirmaţia: „Mă simt în siguranţă şi mă bucur de viaţă în fiecare domeniu al existenţei mele. Iubesc viaţa". Tendinţa de a face vânătăi este asociată cu dificultatea de a gestiona loviturile minore ale vieţii şi cu pedepsirea de sine, în locul iertării de sine. Reaminteşte-ţi că meriţi să te bucuri de iertare şi de iubire prin repetarea afirmaţiei: „Mă iubesc şi mă preţuiesc pe mine însumi. Sunt bun şi blând cu mine însumi. Totul este bine". Hemoragiile sunt asociate cu lipsa bucuriei de a trăi şi foarte adesea cu mânia. Dacă te regăseşti în această descriere, propune-ţi să te calmezi şi să îţi amplifici bucuria de a trăi prin repetarea afirmaţiei: „Sunt bucurie pură.

Exprim şi receptez bucuria într-un ritm perfect echilibrat". Formarea cheagurilor de sânge este şi ea asociată cu blocarea bucuriei de a trăi. Dacă te simţi blocat din punct de vedere emoţional, repetă afirmaţia: „Trezesc în mine o viaţă nouă. Curg liber la unison cu viaţa".

Problemele de sănătate asociate cu sângele nu reflectă doar sentimentele, ci şi haosul din jurul tău, provocat fie de o viaţă dureroasă de familie, fie de o relaţie haotică, fie de un şef foarte solicitant. Prin simptomele aferente, corpul tău (mai exact sângele) te informează că ai nevoie de mai mult sprijin. În acest scop, trebuie să faci tot ce îţi stă în puteri pentru a-ţi crea un astfel de sistem. Chiar dacă acest lucru te face să te simţi neconfortabil, învaţă să ceri mai mult de la oamenii din jurul tău. Bazează-te pe familie, pe prieteni şi pe comunitate, căci acest lucru este esenţial pentru sănătatea primului centru emoţional. Acesta este un proces, nu un eveniment singular. De aceea, începe cu paşi mici. Învaţă să ceri ajutor pentru rezolvarea unor probleme minore; nu începe prin a solicita servicii uriaşe. Pe măsură ce vei învăţa să ai succes, vei căpăta o încredere din ce în ce mai mare în tine şi în relaţiile tale. Unii oameni îţi vor refuza ajutorul, dar acest lucru te va ajuta să identifici relaţiile pe care te poţi baza cu adevărat. Scopul tău trebuie să fie identificarea oamenilor pe care te poţi baza în orice împrejurări, iar apoi găsirea unui echilibru între găsirea sprijinului în propria ta fiinţă şi acceptarea ajutorului oferit de ceilalţi oameni.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale sângelui

Când era mică, familia Denisei s-a mutat foarte des, din cauza dependenţei tatălui ei faţă de jocurile de noroc. Din acest motiv, întreaga familie trebuia să fugă de creditorii tatălui, trăind într-o stare de dezrădăcinare perpetuă. Banii pentru mâncare nu ajungeau niciodată, iar Denise şi fraţii ei se duceau zilnic la şcoală flămânzi.

La 20 şi ceva de ani, iubitul lui Denise a lovit-o. Ea a suferit răni multiple, pe care le-a ascuns însă de prieteni şi de familie. Într-o dimineaţă, Denise s-a trezit că nu mai poate merge. De-abia a reuşit să ajungă la telefon pentru a cere ajutor. În cele din urmă

a ajuns la medic, care i-a diagnosticat o anemie severă.

După ce am discutat cu Denise, am ajuns la concluzia că era la pământ, atât din punct de vedere fizic cât şi emoţional. Lucrul care îi lipsea cel mai mult era sprijinul familiei. Dat fiind că nu avusese niciodată parte de el, Denise nu ştia cum să ceară ceva de la alţi oameni. Din perspectiva ei, lumea era un loc periculos şi nesigur, iar Denise nu avea încredere nici măcar în prietenii ei cei mai apropiaţi. Era o persoană comunicativă şi înţelegătoare cu ceilalţi, care apelau cu uşurinţă la ea pentru problemele lor. Din cauza acestei sensibilităţi excesive faţă de nevoile celorlalţi, Denise avea tendinţa de a absorbi durerea fizică şi emoţională a celor din jurul ei. A făcut acest lucru ani la rând, neavând însă nici o supapă emoţională pentru propriile ei temeri. De aceea, corpul ei a început să reacţioneze în faţa acestui stres continuu.

Denise era anemică nu doar din punct de vedere fizic, ci şi din punct de vedere emoţional. De aceea, era foarte important să identifice „scurgerile" energetice pe care le suporta, nu doar pe cele hematologice. O consultaţie medicală intuitivă ne-a ajutat să stabilim în ce domenii ale vieţii pierdea energie: relaţia nesănătoasă cu iubitul ei şi cea cu familia. Pasul următor a constat în identificarea „scurgerii" fizice din corpul ei, respectiv ce anume determina pierderea globulelor roşii dincolo de pragul anemiei. I-am spus lui Denise să se ducă la medicul ei primar şi să solicite o analiză a sângelui numită numărarea celulelor sângelui, sau NCS. Testul urma să analizeze toate componentele diferite ale sângelui ei, astfel încât să ne dăm seama de ce anume era anemică.

Mulţi medici încearcă să vindece anemia prin simpla prescriere a suplimentelor cu fier pacienţilor lor. Neidentificarea motivelor care au condus la anemie poate conduce însă la probleme mai grave.

Există trei motive pentru care oamenii devin anemici:

1. Pierderea globulelor roşii, care poate fi rezultatul unei traume (Denise fusese lovită de iubitul ei; nu ştim cât de grav), al unui ulcer gastric, al unor hemoragii menstruale foarte abundente, al pierderii de sânge prin urină sau al unor răni interne.
2. Producerea insuficientă a globulelor roşii, generată fie de

un deficit de fier (motivul pentru care majoritatea medicilor prescriu suplimente cu fier), fie de ereditate (inclusiv de talasemie), fie de efectele adverse ale anumitor medicamente, fie de consumul de droguri, inclusiv alcoolul, fie de o boală cronică precum hipotiroidia, secreţia insuficientă a adrenalinei (hormonul produs de glandele suprarenale), hepatita cronică şi deficitul de vitamina B_{17} şi de folat (caz în care anemia este numită megaloblastică).

3. Distrugerea globulelor roşii, care se poate datora unei spline mărite, lupusului, efectelor secundare produse de anumite medicamente precum penicilina sau sulfonamida, mononucleozei sau altor infecţii virale.

Dat fiind că Denise nu se afla la vârsta menopauzei, majoritatea medicilor ar fi pornit de la prezumţia că pierdea mult sânge prin ciclul menstrual. În acest caz, suplimentele cu fier ar fi fost ideale pentru ea. Prin studierea rezultatelor analizei NCS am constatat însă că numărul celulelor roşii imature (numite reticulocite) era foarte mic. În mod evident, organismul ei nu producea suficiente celule roşii. Aşadar, problema *nu* avea nimic de-a face cu fierul, pierderea de sânge sau ciclul menstrual. Examinând mărimea celulelor roşii pe care le avea (şi care s-au dovedit a fi mai mari decât în mod obişnuit), medicul ei a ajuns la concluzia că Denise suferea de o condiţie foarte rară numită anemie macrocitică, generată de absenţa vitaminei B_{12} din dieta ei şi a incapacităţii de a absorbi această vitamină, datorată stresului pe termen lung şi folosirii antiacizilor pentru stomac. I-am făcut un nou test al sângelui pentru a verifica nivelul vitaminei B_{12} şi am constatat că am avut dreptate.

I-am recomandat lui Denise să îşi facă injecţii cu vitamina B_{12} până la normalizarea nivelului acesteia în sânge. Ea a început să ia suplimente cu vitamina B complex (în doză farmaceutică) şi să îşi facă teste regulate ale vitaminei B_{17}, pentru a confirma astfel că absoarbe această vitamină.

Pentru a înlătura blocajul care o împiedica să absoarbă vitamina B_{12}, i-am cerut Denisei să apeleze la un specialist chinez în acupunctură şi la unul în plante medicinale, care să o ajute să

îşi calmeze anxietatea şi arsurile la stomac. Aşadar, pe lângă şedinţele de psihoterapie necesare pentru a-şi rezolva stresul legat de relaţia cu iubitul ei, Denise a început să ia un amestec de plante care conţinea *Atractylodis macrocephalae*, radix, *Codonopsis pilosulae* şi altele, lista fiind prea lungă pentru a enumera toate plantele aici.

În plus, Denise a început să lucreze cu afirmaţii pentru sănătatea generală a sângelui: „Sunt bucurie pură. Exprim şi receptez bucuria într-un ritm perfect echilibrat", „Ideile noi care exprimă bucuria circulă liber prin mine"; pentru tratarea anemiei: „Mă simt în siguranţă şi mă bucur de viaţă în fiecare domeniu al existenţei mele. Iubesc viaţa"; şi pentru tratarea oboselii: „îmi trăiesc viaţa plină de entuziasm. Sunt plină de energie şi de entuziasm". Aceste afirmaţii au ajutat-o să readucă bucuria în viaţa ei, să se elibereze de temeri şi să înceapă să îşi cultive preţuirea de sine. În aproximativ şase luni, anemia ei a dispărut complet.

Afecţiunile sistemului imunitar

Oamenii care au probleme asociate cu sistemul imunitar cum ar fi alergiile la alimente sau la mediu, care fac frecvent răceală sau gripă, ori care au boli autoimune mai grave simt că nu se integrează nicăieri şi au tendinţa să fie nişte singuratici. Ei simt că de cele mai multe ori nevoile lor nu corespund celor ale oamenilor din jurul lor, motiv pentru care se izolează, şi orice interacţiune socială îi face să se simtă copleşiţi. Fiind ultrasensibili, sunt incapabili să relaţioneze chiar şi cu o singură persoană, motiv pentru care nu-şi pot crea sau nu-şi pot susţine relaţii care să îi facă să se simtă în siguranţă. Această alienare îi face să simtă că întreaga lume are ceva cu ei.

Dacă ai alergii sau alte afecţiuni ale sistemului imunitar, nu te descuraja! Există multe opţiuni medicale şi terapeutice disponibile. Problemele imune şi alergiile pot fi tratate foarte eficient cu diferite medicamente sau suplimente din plante. Această ştiinţă este însă imperfectă. De aceea, noi îi încurajăm pe clienţii noştri să găsească modalităţi prin care să îşi reducă stresul care stă de multe ori la baza acestor probleme ale sistemului imunitar. Primul pas constă în identificarea componentei

emoţionale a problemelor lor de sănătate şi în integrarea afirmaţiilor vindecătoare în regimul lor de viaţă. Acest pas este absolut vital pentru dobândirea şi menţinerea stării de sănătate. Tema generală a acestor afecţiuni este încrederea, siguranţa şi preţuirea de sine.

La fel ca în toate celelalte domenii ale vieţii, afirmaţiile care trebuie repetate în acest caz diferă în funcţie de convingeri şi comportamente. Spre exemplu, oamenii predispuşi către alergii îşi spun adeseori că sunt alergici la orice şi la oricine, sau că nu au niciun control asupra vieţii lor. Aceste gânduri negative pot fi înlocuite cu următoarea afirmaţie: „Lumea este un loc sigur şi prietenos. Sunt în siguranţă. Sunt împăcat cu viaţa mea".

Pe de altă parte, dacă eşti susceptibil la afecţiuni cum este virusul Epstein-Barr, este posibil să te temi de faptul că nu eşti suficient de bun. În acest caz, sistemul tău interior de sprijin este fisurat şi ţi se pare că nu primeşti iubirea şi aprecierea pe care le meriţi de la cei din jur. Pentru a-ţi transforma aceste convingeri, Louise recomandă afirmaţia vindecătoare: „Mă relaxez şi îmi recunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viaţa este uşoară şi plăcută".

Oamenii care se îmbolnăvesc frecvent de răceală sau gripă tind să reacţioneze uşor la negativitatea colectivă. Aceasta poate fi eliminată prin afirmaţia: „Depăşesc convingerile colective. Sunt eliberat de orice influenţă exterioară", în cazul celor care suferă de mononucleoză, gândurile negative sunt asociate cu mânia în faţa lipsei iubirii din partea celorlalţi. O afirmaţie excelentă în acest caz este: „Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însumi şi asta mi-e suficient. Am grijă de mine."

Examinează-ţi comportamentul în viaţa de zi cu zi. Te izolezi cumva de ceilalţi oameni? Simţi că nimeni nu te înţelege? în acest caz, primul lucru pe care trebuie să îl faci este identificarea evenimentelor sau persoanelor care te fac să te simţi respins, criticat sau judecat. Deşi la prima vedere oamenii fac sau spun lururi aparent fără tact, de cele mai multe ori ei exprimă o anumită nevoie legitimă. De aceea, încearcă să priveşti cererile lor dincolo de emoţii, analizând nevoia reală care stă la baza lor. În acest fel, nu vei mai fi la fel de tentat să iei totul în nume personal. Vei deveni mai tolerant cu lumea exterioară, dar şi faţă de cea

interioară. Activitatea globulelor tale albe care resping şi atacă obiectele străine reflectă atitudinea ta faţă de lumea exterioară. De aceea, cultivarea toleranţei emoţionale se traduce adeseori printr-o mai mare toleranţă fizică şi prin întărirea sistemului imunitar.

O altă schimbare comportamentală importantă este încercarea (cu orice preţ) de a fi mai des în preajma altor oameni. Aşa cum spuneam mai devreme, începe cu paşi mici. O dată pe săptămână, propune-ţi să te integrezi într-o activitate în care nu eşti singur. Dacă vei începe să cultivi relaţiile cu alţi oameni, lucrurile vor începe să curgă mai uşor în viaţa ta. Te poţi integra în orice grup doreşti: într-un club, într-un grup religios sau chiar în propria familie, dacă până acum te-ai ferit de ea. În acest fel, vei constata că lumea exterioară nu este alcătuită numai din duşmani!

Dacă vei integra ambele aspecte ale sănătăţii, cel fizic şi cel emoţional, vei începe să vezi lumea cu alţi ochi. Starea ta de spirit va deveni mai stabilă şi te vei simţi mai mulţumit. Vei începe să ţii cont inclusiv de nevoile grupului, nu doar de ale tale. În loc să porneşti tot timpul de la premisa că eşti trădat şi atacat, vei învăţa să reacţionezi calm şi echilibrat în faţa provocărilor lumii exterioare. Vei începe să percepi valoarea celorlalţi oameni şi îţi vei găsi siguranţa în ei. În sfârşit, îţi vei găsi echilibrul între asumarea responsabilităţilor faţă de tine însuţi şi cele faţă de familie, prieteni şi colegi. Acest echilibru este însăşi cheia sănătăţii primului centru emoţional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale sistemului imunitar

Larry, în vârstă de 32 de ani, a fost un copil dureros de timid şi de sperios, care şi-a petrecut în cea mai mare parte timpul de unul singur. Chiar şi fraţii lui îl considerau ciudat, şi se simţea un paria în sânul propriei sale familii. Mai târziu, când a ajuns pe cont propriu, lucrurile nu s-au îmbunătăţit cu nimic. La muncă era foarte închis în el însuşi, şi în scurt timp a ajuns să fie considerat inabordabil.

Deşi a avut întreaga viaţă probleme cu alergiile, acestea s-au înrăutăţit odată cu trecerea timpului, la ele adăugându-se şi alte probleme mai complicate legate de sistemul imunitar. Într-o zi, Larry a făcut febră. Se simţea epuizat, corpul îi ardea şi îl durea.

Medicii i-au diagnosticat o mononucleoză şi un virus Epstein-Barr.

Larry nu s-a simţit niciodată în siguranţă în această lume, iar fobia sa socială a fost reflectată de mecanismul de autoapărare al corpului său: globulele albe ale sistemului său imunitar. Deşi alergiile se manifestă în diferite feluri: erupţii cutanate, curgerea nasului, mâncărimi la nivelul ochilor, intestin iritabil, şi aşa mai departe, toate acestea reprezintă disfuncţii ale sistemului imunitar, nefiind altceva decât reacţii ale globulelor albe din sânge în faţa unor corpuri străine. Considerând că acestea reprezintă o ameninţare pentru el, organismul îşi trimite globulele albe să distrugă corpurile străine. În acest scop, leucocitele secretă anumite substanţe iritante precum histaminele, leucotrinele şi prostaglandinele, în încercarea de a ataca substanţele alergene. Această secreţie de substanţe chimice generează reacţia inflamatorie care conduce la curgerea nasului şi la lăcrimare, la strănuturi, mâncărimi, ticuri nervoase şi la starea de disconfort gastric.

Atunci când sistemul imunitar este sănătos, corpul tolerează alergenii fără să genereze un astfel de atac împotriva lor, ceea ce înseamnă simptome mai puţine şi mai slabe ca intensitate.

Dat fiind că Larry avea numeroase astfel de alergii, el avea la dispoziţie mai multe opţiuni medicale standard:

1. Restricţia: scopul acestei metode este evitarea cu orice preţ a alergenilor care declanşează respectivele simptome. În realitate, această soluţie nu are decât cel mult efecte temporare în cazul celor mai mulţi dintre oameni. Timp de o lună sau două simptomele li se îmbunătăţesc, dar în scurt timp mâncărimile şi strănuturile reîncep. De altfel, lipsa contactului cu astfel de substanţe alergene nu face de cât să slăbească şi mai tare sistemul imunitar, amplificând astfel intoleranţa la ele. De aceea, această cale nu conduce decât la o viaţă din ce în ce mai limitată şi mai greu de controlat.
2. Medicamentele: există numeroase medicamente care contracarează reacţiile alergice. La fel ca în cazul restricţiei, această metodă nu se adresează însă cauzei

reale a alergiilor. Ea nu face decât să trateze simptomele. În cazul formelor mai uşoare de alergii, antihistaminicele precum Benadril, Carinex, Atarax, Allegra, etc., reprezintă o opţiune rezonabilă. Aceste medicamente blochează histaminele secretate de globulele albe din sânge. Ele nu se recomandă însă decât persoanelor cu vârste mai mici de 70 de ani, căci la oamenii mai vârstnici pot conduce la probleme cu memoria şi cu urinarea. Pe lângă antihistaminice mai există şi alte medicamente, precum Singulair sau Accolate, care blochează producţia de leucotrine. În cazurile cele mai severe de alergie se administrează steroizi pe cale orală sau inhalată. În timp ce celelalte medicamente blochează inflamaţiile prin prevenirea producţiei de histamine şi leucotrine, steroizii au efecte mai drastice, blocând atât secreţia cât şi acceptarea acestor substanţe de către organism. Datorită mecanismului lor de acţiune, steroizii nu pot fi luaţi pe termen nelimitat fără efecte secundare pe termen lung şi extrem de severe, cum ar fi osteoporoza, ulcerul şi blocarea sistemului imunitar. Cel mai probabil, acesta este motivul pentru care Larry a făcut simultan Epstein-Barr şi mononucleoză: sistemul lui imunitar era complet compromis.

3. Imunoterapia: constă în injectarea unei cantităţi infime din substanţa alergenă pentru ca globulele albe să înveţe să o tolereze. Injecţiile sunt administrate în braţ, o dată sau de două ori pe săptămână, timp de mai multe luni. Acest tratament le este recomandat oamenilor care suferă de alergii severe sau care manifestă simptome timp de mai mult de trei luni pe an.

Dat fiind că Larry a luat ani la rând steroizi, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi reduc gradat doza. L-am pus de asemenea să apeleze la un specialist în acupunctură şi la un fitoterapeut chinez, cu scopul de a-i întări capacitatea sistemului imunitar de a lupta cu viruşii, calmându-se însă suficient de mult pentru a-şi tolera propriul mediu. Una din numeroasele plante pe care i le-a recomandat fitoterapeutul se numeşte Wu Cha Seng. Se

spune despre ea că îmbunătăţeşte funcţia globulelor albe din sânge, îndeosebi după tratamentele prelungite cu chimioterapie. În plus, Larry a început să colaboreze şi cu un nutriţionist pentru a se asigura că are o dietă echilibrată şi corectă, în care să predomine plantele cu frunze verzi (spanac, kale, salate, etc.). I-am recomandat de asemenea să îşi procure un supliment bun cu multivitamine şi multiminerale în doză farmaceutică, din care să nu lipsească vitamina C, magneziul, zincul şi vitamina B complex. Alte suplimente recomandate au fost: astragalus, DHA, şofranul şi ghimbirul, toate fiind vestite pentru reducerea simptomelor virusului Epstein-Barr.

Pe lângă toate aceste tratamente recomandate de echipa de medici şi terapeuţi consultaţi, Larry a început să lucreze (la sugestia noastră) şi cu diferite afirmaţii pentru tratarea febrei: „Sunt expresia calmă a iubirii şi a păcii”; mononucleozei: „Mă iubesc, mă apreciez şi am grijă de mine însumi: şi asta mi-e de ajuns"; virusului Epstein-Barr: „Mă relaxez şi îmi recunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viaţa este uşoară şi frumoasă"; şi durerilor musculare: „Privesc viaţa ca pe un dans minunat". În acest fel, el şi-a schimbat gândurile negative care l-au menţinut atât de mult timp în ghearele bolii. Peste toate, Larry a făcut un efort deosebit pentru a învăţa să interacţioneze mai mult cu ceilalţi oameni. Acest pachet complex de medicamente, tratamente, schimbări comportamentale şi afirmaţii şi-a făcut în scurt timp efectul, iar Larry a început să se simtă mult mai bine.

Afecţiunile pielii

Suferi cumva de diferite acţiuni ale pielii, cum ar fi psoriazis, eczeme, urticarii sau acnee? Dacă da, este necesar să îţi reconsideri relaţia cu lumea exterioară, învăţând să te simţi mai în siguranţă în mijlocul ei. Deşi mulţi oameni care au probleme cu pielea par să aibă o viaţă extrem de bine pusă la punct, autocontrolul pe care îl cultivă ei este de multe ori excesiv. Ei îşi păstrează soliditatea aparentă numai atât timp cât... nu se schimbă nimic. Cu alte cuvinte, esenţa vieţii lor este rutina, singura care îi face să se simtă în siguranţă, din cauza familiarităţii ei. În realitate, viaţa nu este întotdeauna previzibilă, iar atunci când îi ia prin surprindere, aceşti oameni încep să aibă

probleme, căci întregul lor univers stabil este dat peste cap. Suişurile şi coborâşurile vieţii le provoacă o mare anxietate, care se traduce la nivelul corpului prin afecţiuni ale pielii. Este interesant faptul că emoţiile şi tendinţele asociate cu problemele pielii, cum ar fi inflexibilitatea, sunt implicate inclusiv în multe din bolile încheieturilor. Cu alte cuvinte, oamenii care au probleme cu pielea tind să aibă simultan şi probleme cu încheieturile.

Reţeta pe care o oferim noi începe cu identificarea mesajelor pe care ţi le transmite corpul, urmată de repetarea unor afirmaţii care induc tipare mentale sănătoase, rezultând în timp o piele frumoasă şi curată. O afirmaţie de ordin general ideală pentru sănătatea pielii se adresează fricii şi anxietăţii legate de schimbare şi sună astfel: „Mă protejez plin de iubire prin gânduri de pace şi de bucurie. Trecutul este iertat şi uitat. În acest moment mă simt liber".

Problemele de sănătate ale pielii pot lua multe forme. De aceea, şi afirmaţiile menite să le corecteze variază de la o afecţiune la alta. Spre exemplu, dacă suferi de acnee, tiparele mentale negative sunt asociate cu incapacitatea de a te accepta aşa cum eşti. În acest caz, afirmaţia cea mai potrivită este: „Mă iubesc şi mă accept pe mine însumi, exact aşa cum sunt". Eczemele sunt asociate cu antagonismul şi cu ieşirea la suprafaţă a emoţiilor refulate. Pentru a contracara aceste efecte, afirmaţia vindecătoare care trebuie folosită este: „Armonia, pacea, iubirea şi bucuria mă înconjoară de pretutindeni şi sălăşluiesc în mine. Sunt în siguranţă". Urticariile reflectă micile temeri ascunse şi tendinţa de a face din ţânţar armăsar (de a transforma probleme minore în „mari" necazuri). De aceea, afirmaţia recomandată este: „Proiectez pacea asupra fiecărui aspect al vieţii mele". Erupţiile în general sunt asociate cu iritarea datorată faptului că lucrurile nu au evoluat aşa cum le-ai planificat. De aceea, afirmaţia care îşi propune să le corecteze se adresează cultivării răbdării: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat cu procesul vieţii". Psoriazisul este asociat cu teama de a fi rănit şi cu refuzul asumării responsabilităţii pentru propriile sentimente. De aceea, printre afirmaţiile recomandate se numără: „Sunt deschis în faţa bucuriei de a trăi. Merit să mă bucur şi accept tot ce este mai bun

în viaţă. Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însumi". Încearcă aceste afirmaţii sau citeşte tabelul de la pagina 183 pentru a găsi afirmaţia care se potriveşte cel mai bine bolii de care suferi.

O altă categorie de probleme emoţionale care generează afecţiuni ale pielii este legată de capacitatea de a face faţă schimbărilor. Există o zicătoare care spune că singura constantă a vieţii este schimbarea. În această privinţă nu se poate face nimic. De aceea, cea mai uşoară cale de a îmbunătăţi capacitatea de adaptare la schimbare este renunţarea la rutină. Chiar dacă ţi se pare uşor forţat, planifică-ţi un anumit grad de spontaneitate în viaţa de zi cu zi. Când şi când, fă-ţi timp pentru a te lăsa dus de val, oriunde te-ar conduce acesta. Spre exemplu, ia-ţi o oră liber şi pleacă la plimbare, fără o destinaţie precisă. Vezi unde te conduc paşii. Familiarizează-te cu varietatea şi vei constata că absenţa planificării nu este ceva chiar atât de teribil. Poţi face şi un pas mai îndrăzneţ, asumându-ţi în mod deliberat un rol diferit de cel actual, pentru a vedea ce simţi. Pune-te într-o situaţie în care nu poţi controla absolut totul; de pildă, fă muncă de voluntariat la un adăpost pentru oamenii străzii sau într-o grădiniţă. Cine ştie ce ţi se poate întâmpla aici!?

Analizează-ţi programul şi gândeşte-te dacă nu există domenii în care îţi poţi permite mai multă libertate (reducerea controlului). Probabil că nu doreşti să renunţi la controlul pe care îl ai în sala de şedinţe, dar poate că îi poţi acorda copilului tău ceva mai multă libertate. Scopul acestor sugestii este de a te ajuta să îţi dezvolţi într-o mai mare măsură flexibilitatea. Cu cât vei fi mai flexibil, cu atât mai uşor vei face faţă schimbărilor. Vei căpăta astfel mai multă încredere în sine şi în capacitatea ta de a te adapta la lumea exterioară (fără a i te mai împotrivi cu atâta înverşunare), iar anxietatea ta se va reduce în mod proporţional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale pielii

Carl este un familist convins în vârstă de 52 de ani. Este de asemenea un om de afaceri de succes, implicat în comunitatea locală, care face muncă de voluntariat şi se implică în problemele comunităţii, dar şi ale familiei sale. Prietenii şi familia îl consideră un veritabil stâlp al comunităţii, un om pe care te poţi baza

întotdeauna.

În realitate, Carl este obsesiv şi rigid, un sclav al rutinei care urăşte schimbarea mai presus de orice. Atât timp cât poate menţine controlul asupra lucrurilor se simte în siguranţă, aşa că nu are probleme în a-şi conduce compania şi a fi alături de familie, prieteni şi comunitate.

După ani de păstrare a vigilenţei şi controlului, lui Carl au început să îi apară nişte urticarii dublate de mâncărimi, iar pielea din jurul încheieturilor i-a devenit solzoasă. Dermatologul pe care l-a consultat i-a spus că suferă de un caz sever de psoriazis.

Deşi psoriazisul este o afecţiune a pielii, el indică adeseori o problemă a sistemului imunitar ce poate fi asociată cu alte boli mai grave, cum ar fi diabetul, boala cardiovasculară, depresia, inflamarea intestinului gros, artrita, cancerul de piele şi limfomul. Această condiţie conduce adeseori la o secreţie excesivă a unei proteine numite factor de necrozare a tumorilor (FNT), ce determină o creştere alarmantă a celulelor. De ce? Nimeni nu ştie cu siguranţă. Când a venit la mine, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îl trimit pe Carl la medicul său internist pentru a-i evalua atent inima, sistemul digestiv şi încheieturile.

În continuare, Carl avea nevoie de un tratament consistent pentru piele, pentru a scăpa de mâncărimi şi pentru a preveni repetarea pe viitor a acestui simptom neplăcut. Există şase tipuri de tratamente medicale disponibile în această direcţie: terapia cu lumină, prin care pielea este expusă regulat la lumina ultravioletă, fapt care încetineşte creşterea celulelor pielii asociate cu boala; medicamentele orale sistemice precum ciclosporina, metotrexatul şi acitretina; medicamentele injectabile pentru blocarea producţiei de FNT; remediile chinezeşti; şi tratamentul nutriţional.

Carl le-a încercat pe toate, dar nu a reuşit să se vindece. Unguentele cu steroizi l-au ajutat într-o oarecare măsură, dar după o vreme pielea i-a redevenit solzoasă, într-o manieră chiar mai agresivă ca înainte. De aceea, i-am sugerat să apeleze la terapia cu lumină aplicată de un dermatolog competent. L-am direcţionat de asemenea către un specialist în acupunctură şi către unul în fitoterapie chineză, care i-a recomandat *gypsum, Imperatae, scrophulariae, paenae, rehmannia, Flos japonica, Artemisia* şi *Forsythia*, printre alte plante. În sfârşit, un

nutriţionist l-a ajutat pe Carl să identifice alimentele care îi iritau cel mai tare psoriazisul. În mod paradoxal, s-a dovedit că acestea erau roşiile. În plus, Carl a început să ia şi DHA (Acid docosahexaenoic).

Pe lângă aceste tratamente, i-am recomandat să facă mici gesturi spontane şi să înveţe să tolereze într-o mai mare măsură incertitudinea din viaţa sa. La toate acestea s-au adăugat şi afirmaţiile generale pentru sănătatea pielii: „Mă simt în siguranţă cu mine"; pentru problemele de ordin general ale pielii: „Mă protejez plin de iubire prin gânduri de pace şi de bucurie. Trecutul este iertat şi uitat. În acest moment mă simt liber"; pentru tratarea urticariilor: „Mă protejez plin de iubire prin gânduri de pace şi de bucurie. Iert şi uit trecutul. În acest moment mă simt liber. Mă simt în siguranţă cu mine"; şi pentru tratarea psoriazisului: „Sunt deschis în faţa bucuriei de a trăi. Merit să mă bucur şi accept tot ce este mai bun în viaţă. Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însumi". Ca reacţie la toate aceste schimbări, pielea lui Cari s-a curăţat... spre bucuria lui nemărginită.

Totul este bine la nivelul primului centru emoţional

Tu ai puterea de a-ţi întări sistemul imunitar, cel muscular şi cel osos, şi de a-ţi vindeca pielea prin folosirea medicamentelor, remediilor, intuiţiei şi afirmaţiilor. Dacă vei învăţa să recunoşti gândurile şi comportamentele negative care stau la baza problemelor fizice cu care te confrunţi şi a mesajelor pe care ţi le transmite corpul la nivelul primului centru emoţional, vei începe să avansezi către vindecarea totală a acestuia.

Stabilirea unor tipare mentale noi prin folosirea afirmaţiilor recomandate de Louise îţi va conferi puterea de a-ţi schimba comportamentele ce contribuie la declanşarea bolilor specifice primului centru emoţional. Vei învăţa astfel să îţi echilibrezi nevoile individuale cu cele ale familiei, prietenilor şi comunităţii.

Lumea este un loc sigur şi prietenos. Totul este bine.

Capitolul 5

În tandem

Al doilea centru emoţional: vezica urinară, organele reproducătoare, zona lombară şi şoldurile

Al doilea centru emoţional are o legătură directă cu iubirea şi cu banii. Dacă nu reuşeşti să îţi echilibrezi aceste două domenii ale vieţii, înseamnă că eşti predispus către probleme de sănătate la nivelul vezicii urinare, organelor reproducătoare, zonei lombare şi şoldurilor. Secretul sănătăţii acestui centru emoţional este gestionarea corectă a finanţelor, fără sacrificarea vieţii sentimentale, şi invers. Pare uşor? Ei bine, nu este. Foarte puţini oameni reuşesc să facă în mod natural acest lucru. Aşadar, să începem.

La fel ca în cazul tuturor centrilor emoţionali, partea corpului afectată depinde de tipul tiparului mental sau comportamental care generează un dezechilibru în acest domeniu al vieţii. Din perspectiva celui de-al doilea centru emoţional există patru tipuri de oameni: cei care se focalizează mai degrabă asupra iubirii decât asupra banilor, cei care se focalizează asupra banilor, dar uită de iubire, cei care îşi doresc din ce în ce mai mulţi bani şi din ce în ce mai multă iubire, şi cei care nu ştiu să gestioneze în mod responsabil nici iubirea, nici banii. Vom intra în mai multe amănunte de îndată ce ne vom ocupa de diferitele părţi ale corpului corespunzătoare acestui centru emoţional. Important este să îţi asculţi corpul de fiecare dată. Reţine: acesta este o maşinărie intuitivă, care te anunţă prin simptome fizice ori de câte ori apar probleme la nivelul acestui centru emoţional.

Tiparele mentale negative asociate cu cel de-al doilea centru emoţional au o legătură directă cu anxietatea, mânia sau tristeţea generate de identitatea sexuală şi de sexualitate în general, cu dificultăţile relaţionale şi cu grijile financiare. Acest lucru este

normal, căci atunci când părăsim siguranţa oferită de familie (primul centru emoţional), primele provocări şi dificultăţi cu care trebuie să ne confruntăm singuri sunt cele din domeniul relaţiilor şi din cel al finanţelor, respectiv din cel al iubirii şi din cel al banilor.

Aşadar, ce anume te reţine pe tine de la introducerea unor schimbări decisive în domeniul finanţelor şi în cel al relaţiilor în vederea atingerii unei sănătăţi optime? Eşti furios pe partenerul tău? Laşi întotdeauna alţi oameni să îţi gestioneze banii? îi gestionezi singur, dar într-o manieră iresponsabilă? Te simţi la pământ?

Acestea sunt doar câteva din tiparele emoţionale şi comportamentale care generează probleme şi dezechilibre la nivelul celui de-al doilea centru emoţional. Dacă vei identifica tiparele mentale care stau la baza problemelor tale de sănătate, vei putea începe să introduci schimbările emoţionale, comportamentale şi fizice necesare pentru a-ţi îmbunătăţi sănătatea vezicii urinare, a organelor genitale, a zonei lombare şi a şoldurilor. Primul pas este întotdeauna identificarea cauzelor. Pasul următor constă în înlocuirea gândurilor şi comportamentelor negative cu altele opuse, capabile să creeze o sănătate optimă.

Ce spun teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre cel de-al doilea centru emoţional

La fel ca în cazul celorlalte boli, teoria afirmaţiilor pe care o susţine Louise explorează nuanţele emoţionale care stau la baza problemelor de sănătate asociate cu cel de-al doilea centru emoţional. Spre exemplu, sănătatea ciclului menstrual şi capacitatea unei femei de a evita amenoreea, dismenoreea sau tumorile fibroase depind de echilibrul simţului feminităţii ei. Respingerea feminităţii este un tipar mental negativ asociat cu toate afecţiunile feminine. Vinovăţia sexuală şi mânia adresată partenerului de cuplu sunt inevitabil asociate cu vaginita şi cu infecţiile urinare.

În cazul bărbaţilor, principalul organ afectat este prostata. Presiunea şi vinovăţia sexuală, dar şi atitudinea generală a persoanei legată de îmbătrânire sunt asociate inevitabil cu problemele prostatei.

Luptele de putere în cadrul relaţiei de cuplu favorizează bolile cu transmisie sexuală. Indiferent dacă avem de-a face cu gonoreea, herpesul sau sifilisul, convingerea că organele genitale sunt „păcătoase" sau „murdare", vinovăţia sexuală şi sentimentul că meriţi să fii pedepsit reprezintă tipare mentale asociate cu bolile venerice. Convingerea că sexul este ceva rău sau presiunea sexuală creează premisele pentru apariţia impotenţei.

Dacă privim chestiunea fertilităţii din perspectiva teoriei afirmaţiilor, constatăm că problemele legate de fertilitate sunt direct asociate cu grijile legate de ceasul biologic şi de nevoia nesatisfăcută de a fi părinte.

În sfârşit, cine nu a avut vreodată probleme cu spatele când era îngrijorat din cauza banilor? Teama generată de lipsa banilor şi de viitor reprezintă tipare mentale negative asociate cu durerile lombare şi cu sciatica.

Aşadar, ce ne spune ştiinţa despre conexiunea corp-minte care stă la baza gândurilor şi emoţiilor negative ce afectează organele corespondente ale celui de-al doilea centru emoţional?

Studiile ştiinţifice evidenţiază că rata infertilităţii şi neregularităţile ciclului menstrual sunt mai ridicate la femeile care au conflicte interioare legate de maternitate şi care sunt îngrijorate de schimbările produse în corpul lor. Deşi simt presiunea socială de a face copii, maternitatea nu corespunde întotdeauna obiectivelor lor pe termen lung. Stresul emoţional asociat cu această problemă amplifică secreţia de cortizon şi o diminuează pe cea de progesteron, care împiedică fixarea embrionului în uter. Stresul reduce de asemenea secreţia de oxitocină, dar o amplifică pe cea de norepinefrină şi de epinefrină. Toate aceste mecanisme suprimă hormonii sexuali şi inhibă mecanismul care conduce sperma către uter.

Dacă un bărbat este supus unei presiuni foarte mari, anxietatea pe care o trăieşte îi determină corpul să producă anticorpi care îi fac sperma „impotentă", ca să spunem aşa. Stresul şi tristeţea determină testiculele şi glandele suprarenale să producă mai mult cortizon şi mai puţin testosteron, fapt care reduce numărul spermatozoizilor din spermă. Ambele probleme conduc la infertilitate.

Există o literatură ştiinţifică foarte vastă care arată cum

afectează relaţiile sănătatea organelor din regiunea pelviană. S-a demonstrat ştiinţific că depresia şi anxietatea generate de traumele relaţionale afectează sănătatea organelor genitale feminine din cauza steroizilor produşi de glandele suprarenale. Acestea modifică nivelul cortizonului, estradiolului şi testosteronului din corp. Dezechilibrele dintre aceşti trei hormoni pot produce iritabilitate, dureri, chisturi fibroase şi ovariene, ca să nu mai vorbim de creşterea în greutate. Mai multe studii au arătat că există o conexiune între durerile cronice din zona pelviană şi abuzurile sexuale. Traumele sexuale, îndeosebi cele din copilărie, creează premisele pentru apariţia ulterioară a durerilor la nivelul sistemului genital şi urinar, dar şi a disfuncţiilor alimentare şi a obezităţii, probleme asociate cu cel de-al treilea centru emoţional.

Majoritatea femeilor care suferă de displazie cervicală şi de cancer cervical au avut relaţii sexuale multiple la o vârstă fragedă, un număr mare de experienţe amoroase premaritale, afaceri extraconjugale, mai multe căsnicii şi divorţuri. Mai mult de jumătate din aceste femei au crescut în familii în care tatăl a murit de tânăr sau şi-a abandonat familia. Pe scurt, aceste femei nu au avut niciodată parte de iubirea adecvată a unui bărbat în copilărie. Comportamentul lor sexual ulterior se datorează cel mai probabil dorinţei lor refulate de a avea parte de această iubire, fiind un efort de a găsi lucrul de care nu au avut niciodată parte acasă. Neavând o reprezentare internă a iubirii, ele încearcă în permanenţă să îşi umple golul interior printr-o multitudine de relaţii, care mai de care mai dezechilibrată. Adeseori, aceste femei se bucură de actul amoros, dar au tendinţa de a fi altruiste şi de a face tot ce se aşteaptă bărbaţii din viaţa lor, atât la nivel fizic cât şi la nivel emoţional.

Influenţa dificultăţilor financiare şi a greutăţilor economice este o povară pe care trebuie să o susţină spatele, la modul cel mai literal. Mai multe studii au arătat că durerile de spate şi tensiunile musculare în zona lombară se acumulează atunci când oamenii sunt deprimaţi sau nefericiţi din cauza situaţiei lor financiare, mai ales dacă îşi detestă slujba. Spre exemplu, un studiu a evidenţiat că insatisfacţia legată de locul de muncă amplifică de şapte ori riscul de a suferi de dureri de spate. Durerile lombare reprezintă principala cauză a concediilor medicale în Statele Unite, lucru

valabil nu doar pentru cei care lucrează în companiile de mutare a mobilei sau pentru docheri, ci şi pentru birocraţi. De altfel, incidenţa acestor dureri nu scade nici măcar în cadrul locurilor de muncă ce asigură condiţii cu adevărat ergonomice (ştii la ce mă refer: toate acele perne şi aparate de susţinere pe care le-a creat OSHA[5] pentru a ne proteja spinarea). Un studiu recent a arătat că cursurile de educare a birocraţilor în ştiinţa ergonomiei nu reduc în mod semnificativ durerile de spate şi dizabilităţile. Totuşi, prestarea unei munci care îţi face plăcere poate reduce aceste dureri, căci corpul secretă substanţe chimice opiate care alină efectiv durerile de spate.

5 Administraţia pentru Siguranţă şi Sănătate la Locul de Muncă.

Deloc întâmplător, durerile lombare au fost asociate statistic inclusiv cu problemele în cadrul relaţiilor. De pildă, îmbunătăţirea unei relaţii maritale poate reduce durerile cronice, îndeosebi la nivel lombar. Atunci când o persoană cu dureri cronice de spate şi cu probleme maritale face terapie de cuplu împreună cu partenerul ei, durerile de spate se îmbunătăţesc frecvent, fără ajutorul operaţiilor chirurgicale sau al medicamentelor.

Aşadar, ştiinţa susţine teoria afirmaţiilor promovată de Louise. În aceste condiţii, ce putem face pentru a ne remedia efectiv aceste probleme legate de sănătate?

Problemele de sănătate ale vezicii urinare

Oamenii care au probleme la nivelul vezicii urinare sunt de regulă foarte sensibili la relaţiile lor, motiv pentru care le este greu să se bucure de independenţă financiară. Ei sunt atât de concentraţi asupra relaţiilor lor de cuplu încât uită să îşi mai cultive capacitatea de a se focaliza asupra afacerilor sau de a-şi gestiona chibzuit banii. Aceşti oameni lasă finanţele pe ultimul loc în lista preocupărilor lor sau cedează în întregime controlul asupra banilor partenerului lor. În final, această atitudine îi conduce la resentimente şi la o stare de furie mocnită, fie datorită dependenţei complete de partener, fie datorită solicitării acestuia de a-şi asuma anumite responsabilităţi financiare. La rândul lor, aceste sentimente se repercutează asupra vezicii lor urinare, pe care o afectează.

Să vedem aşadar ce putem face pentru a aduce în viaţa noastră

mai mult echilibru în domeniul finanţelor şi în cel al relaţiilor. Nu vom mai pierde vremea şi vom trece direct la afirmaţiile care te pot ajuta să îţi schimbi tiparele mentale negative ce stau la baza afecţiunilor vezicii urinare. Infecţiile urinare, de la cistită la infecţia mai gravă a rinichilor, se corelează cu starea de iritare la adresa partenerului şi cu învinovăţirea altor persoane. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să scăpăm de această mânie. O afirmaţie vindecătoare extrem de recomandată pentru infecţiile urinare este: „Mă eliberez de acel tipar din conştiinţa mea care a creat această condiţie. Sunt dornic să mă schimb. Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însumi". Incontinenţa urinară este asociată cu controlul sufocant al propriilor emoţii o perioadă foarte lungă de timp. De aceea, afirmaţia vindecătoare corespondentă sună astfel: „Mă deschid în faţa sentimentelor mele. Mă simt în siguranţă atunci când îmi exprim aceste emoţii. Mă iubesc pe mine însumi". Ca de obicei, afirmaţiile diferă de la o situaţie la alta. Pentru afirmaţii specifice, îţi recomandăm tabelul de la pagina 183.

Analizează-ţi relaţia pe care ai avut-o în trecut cu banii. Ţi s-a întâmplat vreodată să te implici atât de tare într-o relaţie încât să uiţi de situaţia ta financiară? Ai cedat în totalitate controlul asupra banilor tăi partenerului de cuplu? Te simţi neputincios atunci când vine vorba de bani? Dacă ai răspuns afirmativ la oricare din întrebările de mai sus, înseamnă că eşti predispus către diferite probleme de sănătate la nivelul vezicii urinare.

În acest caz, cel mai important lucru pe care trebuie să îl faci este să îţi schimbi perspectiva asupra banilor şi asupra importanţei acestora în viaţa ta. Te avertizez însă: acest lucru nu va fi deloc uşor. De aceea, dacă doreşti să readuci echilibrul în domeniul relaţiilor şi finanţelor tale, cel mai bine este să începi cu paşi mici.

Dacă la ora actuală nu te bucuri de niciun fel de independenţă financiară, gândeşte-te ce ai putea face în această direcţie. De pildă, preia controlul asupra plăţii facturilor, sau scrie o parte din cecuri. Dacă te simţi puternic şi aventuros, analizează-ţi pasiunile personale şi încearcă să îţi găseşti o slujbă cu normă parţială în aceste domenii. Ceea ce contează este să îţi asumi o anumită responsabilitate în domeniul financiar şi să te familiarizezi cu

limbajul şi puterea benefică a banilor. În acest fel vei deveni mai puţin dependent de partenerul tău şi te vei elibera de o bună parte din anxietatea şi resentimentele pe care i le porţi din cauză că îţi controlează prea strâns relaţia, şi îndeosebi finanţele acesteia. Indiferent cât de mult îl iubeşti şi cât de mare este încrederea ta în partener, nu trebuie să pierzi niciodată din vedere controlul asupra aspectelor financiare ale relaţiei tale.

Dacă această implicare în lumea finanţelor ţi se pare dificilă, este posibil să suferi din cauza percepţiei că banii nu sunt ceva spiritual, poate chiar a convingerii că ei sunt sursa tuturor lucrurilor rele din această lume, iar cei care îi posedă sunt în mod automat superficiali şi materialişti. Dacă intri în această categorie, tot ce pot să îţi spun este să renunţi cât mai rapid la această perspectivă. Aşa cum este structurată societatea modernă, banii reprezintă o necesitate a vieţii, la fel de importantă ca şi mâncarea sau apa. Chiar dacă cei care au bani şi putere abuzează în mod frecvent de acestea, asta nu înseamnă că aceste energii nu pot fi folosite şi altfel, în mod benefic. Este foarte important să înţelegi că responsabilitatea financiară conduce automat la o independenţă sănătoasă. Atâta tot.

De aceea, scopul tău ar trebui să fie echilibrarea banilor şi iubirii din viaţa ta. Nu-ţi sacrifica bunăstarea financiară de dragul unei relaţii importante. Prin preluarea controlului asupra situaţiei tale financiare, îţi arăţi respectul faţă de tine însuţi şi faţă de cei din jurul tău.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale vezicii urinare

Elise, în vârstă de 55 de ani, susţine că nu a fost niciodată fericită până când nu l-a cunoscut pe cel care avea să-i devină soţ, la 20 şi ceva de ani. Până atunci, ea s-a focalizat în totalitate asupra carierei sale, urmând şcoala de afaceri şi lucrând ca bibliotecară, dar a simţit tot timpul că din viaţa ei lipseşte ceva important. Această situaţie s-a schimbat când l-a cunoscut pe Gerald. Cei doi s-au îndrăgostit şi s-au căsătorit în scurt timp, iar Elise a cunoscut în sfârşit starea de pace. Deşi iniţial îşi dorise o carieră în domeniul afacerilor, acum s-a resemnat să lase gestionarea situaţiei financiare a familiei pe seama lui Gerald.

Prin urmare, şi-a dat demisia şi a devenit casnică, ocupându-se de familia ei şi crescându-şi copiii.

Elise s-a simţit fericită şi împlinită foarte mult timp, până când Gerald şi-a pierdut slujba pe care o avea de atâta vreme. El s-a adaptat rapid la această pensionare prematură neaşteptată, dar pentru Elise tranziţia s-a dovedit mai dificilă. După aproape două decenii în care a fost doar o mamă casnică fără nici o obligaţie financiară, ea s-a văzut forţată să se întoarcă în câmpul muncii şi să lucreze din nou în contabilitate pentru a suplimenta veniturile familiei.

La scurt timp după ce Elise şi-a luat slujba, ea şi Gerald au început să se certe în privinţa banilor. Elise se simţea copleşită şi plină de resentimente, iar uneori de-a dreptul furioasă. Cândva munca o făcea să se simtă împlinită, dar trecuseră prea mulţi ani de când nu mai era integrată în câmpul muncii, aşa că reintegrarea s-a dovedit dificilă. De aceea, Elise a început să aibă probleme cu sănătatea. La început, acestea păreau simple simptome ale apropierii menopauzei: urgenţe urinare, ciclu menstrual neregulat şi infecţii ale vezicii, pe care nu le-a băgat în seamă. După câteva luni în care infecţiile urinare au ajuns să nu mai cedeze în faţa antibioticelor, ea s-a văzut însă nevoită să apeleze la medic. Aşa a ajuns Elise în clinica noastră.

Când am început să o ajut pe Elise cu problemele ei urinare şi menstruale, primul lucru pe care l-am făcut a fost să demistific această misterioasă zonă pelviană. Personal, consider că este important ca oamenii să înţeleagă ce se întâmplă aici şi cum funcţionează aparatul urogenital, căci numai aşa îşi pot vizualiza ei starea de sănătate la acest nivel.

I-am explicat aşadar lui Elise că sistemul urinar include cei doi rinichi, două uretere, vezica urinară şi uretra. Rinichii filtrează toxinele din sânge, echilibrează sodiul şi apa, iar apoi produc urina, pe care o trimit prin uretere către vezică, în final, urina este eliminată din organism prin intermediul uretrei. Dat fiind că deschizătura acesteia se află în imediata apropiere a anusului, un loc foarte încărcat cu bacterii, este foarte uşor ca uretra să fie infectată, caz în care vorbim de o infecţie urinară obişnuită. În cazul persoanelor cu sistemul imunitar slăbit, care suferă de diabet sau care au un cateter sau un alt factor ce predispune către

afecţiuni urogenitale, bacteriile pot urca de la vezică până la rinichi, prin intermediul ureterelor, generând o infecţie renală, care este mult mai periculoasă.

După ce i-am explicat cum funcţionează aparatul urinar, am trimis-o pe Elise la medicul ei primar, care i-a făcut analiza urinei pentru a verifica dacă are într-adevăr o infecţie urinară. În astfel de cazuri, urina conţine globule albe (leucocite) şi un mare număr de bacterii. Deşi este normal ca în vezică să existe un anumit număr de bacterii, acesta creşte mult în cazul infecţiilor urinare. În cazul Elisei, s-a dovedit că urina ei nu conţinea globule albe, iar numărul bacteriilor nu era deloc ridicat, ceea ce însemna că nu suferea de o infecţie urinară. Atunci de ce avea acele dureri?

Vezica este un organ muscular care poate conţine până la un litru de urină. De aceea, dacă simţi nevoia de a urina la fiecare cinci minute, dar nu elimini o cantitate foarte mare de urină, înseamnă că suferi de o iritare a vezicii sau a uretrei. Exact acesta era cazul Elisei, dar mai trebuia ca urologul sau ginecologul ei să stabilească de ce se întâmpla acest lucru. De regulă, există trei motive principale:

1. Efectele ulterioare unei histerectomii: după o histerectomie poate apărea o „incontinenţă datorată stresului", care înseamnă că operaţia chirurgicală a „deranjat" nervii vezicii care controlează procesul urinării.
2. Uterul fibros: dacă o femeie are chisturi fibroase mari în interiorul uterului, acestea pot comprima vezica aflată în imediata apropiere, silind-o să evacueze cantităţi mult mai mici de urină decât în mod normal, fapt care conduce la urinări frecvente.
3. Iritarea datorată uscăciunii şi subţierii la nivel vaginal: atunci când secreţia de estrogen scade în perioada menopauzei, ţesuturile vaginale şi uretrale se subţiază şi devin iritate. Acest lucru creează simptome similare infecţiei urinare, dar cauza lor este diferită. Nu avem de-a face cu o infecţie, ci doar cu o urgenţă de a urina şi cu dureri asociate cu procesul de urinare.

Dat fiind că Elise nu suferise o histerectomie, am exclus din start această cauză. De aceea, următorul pas a fost să o trimit la

ginecologul ei. În ultima perioadă Elise avusese un ciclu menstrual greoi şi neregulat, iar ginecologul i-a spus că avea două fibroame mari, din care unul apăsa direct pe vezică. În acest moment, Elise avea la dispoziţie două opţiuni pentru a-şi trata fibroamele: putea să le elimine pe cale chirurgicală, sau, dacă nu dorea să fie operată, putea să aştepte pur şi simplu. Sfârşitul menopauzei conduce la o reducere a secreţiilor hormonale care generează adeseori diminuarea fibroamelor. În acest fel, presiunea asupra vezicii sale urinare ar fi scăzut în mod inerent.

Medicul Elisei a analizat şi cea de-a treia cauză a durerilor: iritarea datorată uscăciunii şi subţierii ţesuturilor vaginale. Ciclul Elisei avea caracteristicile haotice ale menopauzei, iar ea începuse să experimenteze absenţa lubrifierii vaginului şi dureri în timpul actelor sexuale.

Elise s-a decis să nu facă operaţia chirurgicală ci să se focalizeze asupra tratării iritaţiei, pentru a vedea dacă acest lucru conduce la dispariţia problemelor sale cu vezica. Pentru a-şi rezolva problema uscăciunii, ea a încercat mai mulţi lubrifianţi şi l-a găsit pe cel care i se potrivea. Ginecologul ei i-a indicat atât metodele convenţionale cât şi cele naturale prin care îşi putea rezolva problema. Elise s-a decis să apeleze mai întâi la metodele naturale, folosind cimicifugă[6] (lumânărele) pentru îngroşarea mucoasei vaginale şi desensibilizarea regiunii, şi frunze de păpădie plus ovăz pentru restabilirea lubrifierii naturale a vaginului şi pentru reducerea frecvenţei urinărilor.

[6] Cimicifugă racemosa, plantă perenă care creşte în America de Nord.

Din păcate, aceste metode nu au avut efectele scontate de ea, aşa că Elise s-a decis să se întoarcă la medicul ginecolog, care i-a recomandat o cremă cu estriol şi una vaginală care includea testosteron. Cele două creme au reuşit într-adevăr să rezolve problema iritării vaginale şi uretrale.

În sfârşit, pentru a rezolva problema frecvenţei urinărilor (pe bază hormonală) şi a ciclului menstrual neregulat, i-am sugerat Elisei să îi facă o vizită unui specialist în acupunctura şi unuia în fitoterapia chineză. Cel din urmă i-a dat un amestec din plante numit Lui Wei Di Huang, care conţine *rehmannia* şi *Gui Ling Ji*.

Elise nu s-a limitat însă la aceste remedii fizice. Conştientă că tiparele ei mentale şi comportamentale contribuie la rândul lor la

agravarea problemelor sale, ea a început să lucreze cu afirmaţiile recomandate de Louise pentru problemele vezicii urinare: „Mă eliberez cu uşurinţă şi fără efort de tiparele vechi şi întâmpin cu bucurie noul în viaţa mea. Sunt în siguranţă"; şi pentru infecţiile urinare: „Mă eliberez de acel tipar din conştiinţa mea care a creat această situaţie. Sunt dornic să mă schimb. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi". În plus, ea a început să lucreze pentru o mai bună relaţie cu banii, respectiv pentru a-şi schimba percepţia asupra semnificaţiei acestora, dar şi gândurile asociate cu mânia şi iritarea. Prin folosirea tuturor acestor metode terapeutice, Elise a început să se vindece rapid.

Organele reproducătoare

Bărbaţii şi femeile care prezintă afecţiuni ale organelor reproducătoare au de regulă o incapacitate de a crea în mod echilibrat şi sănătos, datorată în bună parte efortului de a crea ceva cu orice preţ. Aceşti oameni sunt tentaţi să producă în neştire, indiferent dacă este vorba de procese creatoare la locul de muncă sau în cadrul familiei. Ei se folosesc de relaţiile lor pentru a „produce" copii, cărţi, distracţii, manuale tehnice sau orice altceva. Acest impuls nu se poate manifesta decât prin gestionarea tuturor aspectelor vieţii printr-o organizare şi un control duse la extrem. Deşi această capacitate este mai evidentă în lumea exterioară a banilor şi a afacerilor, ea se poate manifesta la fel de bine acasă, căci nu este deloc uşor să gestionezi o casă plină de copii, proiecte sau animale domestice. Indiferent dacă este vorba de slujbă sau de casă, femeile şi anumiţi bărbaţi trebuie să înveţe să îşi blocheze când şi când sensibilitatea tipic feminină (pe care o avem cu toţii într-o măsură mai mare sau mai mică) care le (îi) face să îşi urmărească cu atâta rigoare programul. Dacă ai tendinţa să fii hiperproductiv, acasă sau la locul de muncă, este foarte posibil să ai probleme ale organelor reproducătoare.

Pentru a-şi redobândi sănătatea la acest nivel, atât femeile cât şi bărbaţii trebuie să îşi reevalueze priorităţile şi să îşi schimbe convingerile care pot conduce la fibroame, infertilitate, probleme ale prostatei sau alte afecţiuni ale sistemului reproducător.

În general, problemele feminine pot fi îmbunătăţite cu ajutorul afirmaţiei: „Mă bucur de feminitatea mea. Îmi place să fiu femeie.

Îmi iubesc corpul". Fibroamele uterine sunt asociate cu rănile sufleteşti produse de partener şi pot fi îmbunătăţite cu ajutorul afirmaţiei: „Mă eliberez de tiparul interior care a atras această experienţă. Creez numai lucruri bune în viaţa mea". Problemele sexuale şi impotenţa la femei se datorează de cele mai multe ori presiunii sexuale, vinovăţiei sau resentimentelor acumulate la adresa foştilor parteneri de cuplu, iar uneori fricii de tată. Multe din aceste femei cred că actul amoros şi experimentarea plăcerii sexuale sunt greşite.

Alte femei, care au ajuns la menopauză, au temeri legate de procesul de îmbătrânire, de faptul că nu mai sunt dorite sau că nu sunt suficient de bune. Simptomele menopauzei pot fi îmbunătăţite cu ajutorul afirmaţiei: „Sunt echilibrată şi împăcată cu toate schimbările şi ciclurile. Îmi binecuvântez corpul cu multă iubire".

În cazul bărbaţilor, primele simptoame ale unor probleme potenţiale pot fi extrem de subtile, cum ar fi pierderea temporară a dorinţei sexuale sau mici dezechilibre ale nivelelor hormonale. Dacă nu sunt rezolvate, aceste simptoame pot evolua, devenind din ce în ce mai grave şi transformându-se în boli adevărate.

Tiparele mentale negative asociate cu afecţiunile prostatei sunt legate de temerile referitoare la propria masculinitate şi la procesul de îmbătrânire, dar şi de presiunile sau vinovăţia sexuală. De aceea, afirmaţia cea mai recomandată pentru promovarea sănătăţii prostatei este: „îmi accept şi mă bucur de masculinitatea mea. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi, îmi accept puterea personală. Rămân de-a pururi tânăr în plan spiritual". Dacă problema este legată de potenţă, sentimentele negative sunt asociate de regulă cu mânia sau resentimentele, cel mai adesea faţă de o fostă parteneră de cuplu, uneori şi cu teama faţă de mamă. De aceea, afirmaţia recomandată pentru vindecarea impotenţei este: „Permit acum manifestarea deplină a sexualităţii mele, cu uşurinţă şi cu bucurie".

În cazul ambelor sexe, infertilitatea este legată de teama şi rezistenţa opusă vieţii sau proceselor parentale. Afirmaţia recomandată în acest caz este: „îmi iubesc şi îmi răsfăţ copilul interior. Mă iubesc şi mă ador pe mine însumi. Sunt cea mai importantă persoană din viaţa mea. Totul este bine. Sunt în

siguranţă".

La fel ca în celelalte cazuri, afirmaţiile recomandate diferă în funcţie de localizarea specifică a bolii. În tabelul de la pagina 183 vei găsi afirmaţiile corespondente tuturor afecţiunilor.

Pe lângă repetarea afirmaţiilor, este important să îţi schimbi şi tiparele comportamentale care contribuie la apariţia problemelor de sănătate ale organelor reproducătoare. Principalul tău scop trebuie să fie echilibrarea relaţiilor cu succesul financiar. Nu mai încerca să obţii perfecţiunea în tot ceea ce faci. Spre exemplu, dacă tu eşti cel care se ocupă dintotdeauna de finanţele familiei, lasă-ţi din când în când consoarta să mai plătească facturile. Ştiu că nu este întotdeauna uşor, mai ales dacă te pricepi mult mai bine la acest lucru, dar strânge din dinţi şi impune-ţi această concesie. Sau lasă-ţi copiii să gătească uneori o masă simplă, chiar dacă ştii că nu vor găti la fel de bine ca tine. Ceea ce contează este să încerci să renunţi la tendinţa de a controla absolut totul.

Scopul este să aduci iubirea şi bucuria în experienţele tale de zi cu zi şi să înveţi să curgi la unison cu fluxul vieţii. Trebuie să înţelegi că este posibil să te relaxezi, să îţi iei timp liber şi să delegi sarcinile, fără a avea pentru asta mai puţin succes. Viaţa oferă şi alte beneficii decât fiorii daţi de adrenalină. Pe cât posibil, înconjoară-te de oameni care par fericiţi deşi sunt mai relaxaţi decât ceilalţi. Priveşte-i şi întreabă-te dacă sunt sau nu oameni de succes. Poate că este necesar să îţi reevaluezi definiţia succesului în viaţă.

Aşadar, fă tot ce îţi stă în puteri pentru a redescoperi bucuria de a trăi. Fă-ţi timp pentru a-ţi asculta prietenii. Vorbeşte-le la rândul tău despre aspiraţiile şi sentimentele tale. Planifică-ţi anumite momente în care să încetineşti ritmul în mod deliberat. O practică ideală în această direcţie este meditaţia, sau pur şi simplu relaxarea în tăcere. Focalizează-ţi atenţia asupra momentului prezent şi întrerupe astfel şirul constant al gândurilor legate de ceea ce trebuie să faci în continuare. Scopul este să trăieşti mai ancorat în momentul prezent, să sesizezi şi să apreciezi ceea ce se întâmplă în jurul tău. Ascultă înţelepciunea zicalei: „Fă-ţi timp pentru a mirosi trandafirii". Descoperă frumuseţea vieţii în tot ceea ce te înconjoară. În scurt timp vei constata că nu este necesar să controlezi totul pentru a fi fericit. Înlocuieşte fluxul constant de

adrenalină cu pacea profundă şi vei constata că starea ta de sănătate se va îmbunătăţi în mod cert.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale organelor reproducătoare

Încă de la o vârstă fragedă, Geeta, în vârstă de 29 de ani, a ştiut exact ce aşteaptă de la viaţă: unde doreşte să trăiască, ce carieră îşi doreşte, cu ce tip de bărbat doreşte să se mărite, ba chiar şi câţi copii doreşte să aibă. De-a lungul anilor, ea a acţionat neabătut pentru îndeplinirea tuturor obiectivelor sale. În liceu a avut cele mai bune note şi s-a angrenat în numeroase activităţi sociale. A făcut parte din diferite grupuri de conducere, a editat ziarul şi anuarul şcolii, şi a fost preşedinta clasei în ultimii doi ani de liceu.

La colegiu a fost la fel de ambiţioasă. A excelat la şcoală, şi-a luat o slujbă *part-time* şi şi-a început propria afacere. Când şi-a luat diploma, era deja studentă la facultatea de pre-medicină şi fusese acceptată în programul de masterat în administraţia afacerilor. Practic, nu exista nimic imposibil sau prea mult pentru ea. Geeta era obsedată să producă cât mai mult: idei, bani, bunuri, orice... După facultate, şi-a propus să mai producă ceva de pe lista ei de obiective: un copil. Corpul ei s-a împotrivit însă. Geeta îşi propusese să aibă un copil până la vârsta de 30 de ani, dar după luni de încercări, şi-a pierdut răbdarea şi s-a dus la doctor pentru a-şi face anumite analize. Acestea i-au confirmat cea mai cumplită temere: ovarele ei nu mai produceau ovule. Geeta s-a simţit devastată şi trădată de corpul ei.

Incapacitatea ei de a rămâne însărcinată era un indiciu că trebuia să îşi reevalueze echilibrul între diferitele aspecte ale vieţii.

Când a ajuns la mine, a trebuit să o învăţ să îşi privească problemele dintr-o perspectivă diferită, căci în esenţă nu făcea nimic greşit. Avea o dietă foarte sănătoasă, făcea exerciţii fizice şi avea grijă de bunăstarea ei. Din păcate, condiţiile necesare fertilităţii nu sunt întotdeauna identice cu cele ale unei vieţi sănătoase fără copii. De aceea, primul lucru cu care a trebuit să lucrăm a fost depăşirea sentimentului de vinovăţie şi de ruşine care o cuprinsese. Multe femei se simt vinovate şi ruşinate atunci când află că sunt sterile, îndeosebi dacă prietenele lor rămân însărcinate fără nici o problemă. Geeta se crampona de aceste

sentimente, fiind convinsă că face ceva greşit... de fapt, chiar că era defectă. Îşi punea la îndoială propria valoare, deşi chiar nu avea niciun motiv.

Următorul pas a constat în a evalua potenţialele condiţii fizice care i-ar fi putut bloca eforturile. Un lucru pe care l-am observat imediat a fost că Geeta era foarte slabă. Nu era doar suplă, era de-a dreptul subponderală, având 45 de kilograme la o înălţime de 1,60 m. Foarte multe femei care nu au deloc grăsime corporală îşi încetează ciclul menstrual şi ovulaţia. Aşa se întâmplă de pildă cu alergătoarele pe distanţe lungi sau cu modelele care sunt nevoite să rămână foarte slabe din cauza carierei lor. Ele pur şi simplu nu au suficiente substanţe nutritive pentru a-şi asigura funcţiile corpului care conduc la sarcină. De aceea, trebuia să ne ocupăm în mod cert de dieta ei.

Am discutat acest lucru cu ea, iar Geeta a recunoscut că nu dorea să se îngraşe. Lucrase ani la rând pentru a-şi păstra supleţea şi se simţea sănătoasă şi puternică. Am ajuns astfel la un alt subiect delicat care trebuie lămurit pentru ca o femeie să poată rămâne însărcinată. Sarcina presupune renunţarea la controlul strict asupra greutăţii şi formei corpului. Femeile care refuză să accepte acest lucru au adeseori reacţii nesănătoase atunci când îşi văd reflexia corpului în oglindă în timp ce copilul creşte în pântecul lor. Această perspectivă poate conduce la o întreagă gamă de obsesii şi gânduri negative, care le poate face să îşi refuze hrana necesară pentru dezvoltarea corectă a fătului.

Pentru a-şi remodela tiparele mentale, Geeta a acţionat pe două fronturi: ea a lucrat cu afirmaţiile pentru problemele feminine de ordin general: „Mă bucur de feminitatea mea. Îmi place să fiu femeie. Îmi iubesc corpul"; pentru sănătatea ovarelor: „Fluxul meu creator este echilibrat"; pentru problemele menstruale de ordin general: „îmi accept plenar puterea feminină şi toate procesele corpului, pe care le consider naturale şi normale. Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însămi"; pentru amenoree: „Mă bucur că sunt cine sunt. Sunt o expresie minunată a vieţii şi curg la unison cu aceasta"; şi pentru infertilitate: „îmi iubesc şi îmi răsfăţ copilul interior. Mă iubesc şi mă ador pe mine însămi. Sunt cea mai importantă persoană din viaţa mea. Totul este bine. Sunt în siguranţă".

Pe de altă parte, ea a început o serie de şedinţe cu un terapeut, care a ajutat-o să îşi evalueze gândurile legate de anxietate. Împreună, cei doi au lucrat pentru corectarea tendinţei sale de a-şi controla obsesiv greutatea corporală. Au ajuns astfel la o strategie unică, menită să o ajute pe Geeta să îşi tolereze creşterea în greutate absolut necesară pentru a reîncepe procesul ovulaţiei.

Peste toate, Geeta a început să practice meditaţia şi să devină mai conştientă în viaţa de zi cu zi. Ea şi-a stabilit zilnic o perioadă de timp în care să se concentreze asupra lucrurilor din jurul ei, nu asupra veşnicei sale liste cu lucruri „de făcut" sau asupra activităţilor viitoare. Şi-a propus de asemenea să împartă din sarcinile asumate cu alţi oameni din viaţa ei. După ce şi-a schimbat gândurile şi comportamentul, inclusiv dieta alimentară, Geeta a rămas însărcinată şi peste nouă luni a dat naştere unui copil minunat.

Durerile lombare şi de şold

Oamenii care au dureri lombare sau la nivelul şoldurilor sunt nesiguri în privinţa banilor şi iubirii. Deşi se bucură de multe ori de sprijinul neabătut al familiei, ei au tendinţa de a avea dificultăţi financiare şi relaţionale, indiferent cât de mult se zbat să şi le rezolve. În parte, acest lucru se datorează faptului că nu au suficientă încredere în competenţa sau în intenţiile oamenilor din jurul lor. Atunci când dau greş, ei nu realizează propriul rol care a condus la acest eşec, deşi identifică cu uşurinţă rolul tuturor celorlalte persoane implicate. Datorită nenumăratelor crize relaţionale şi financiare prin care trec, aceşti oameni au tendinţa să îşi asume din ce în ce mai multă putere pentru a simţi că deţin controlul. Ei nu mai ascultă părerile sau ideile celorlalţi şi nu mai sunt dispuşi să renunţe la control în ceea ce priveşte luarea deciziilor în cadrul relaţiilor şi tranzacţiile financiare. Datorită dezamăgirilor constante prin care trec, sfârşesc prin a se simţi din ce în ce mai singuri, blocaţi şi incapabili să mai avanseze în viaţă.

Dacă ai probleme lombare şi te recunoşti în descrierea gândurilor negative şi comportamentelor de mai sus, gândeşte-te la ce ai de făcut. Dacă îţi propui să te bucuri din nou de sănătate, să scapi de dureri şi să te simţi sănătos şi puternic, poţi inversa efectele gândurilor negative anterioare prin repetarea afirmaţiei

de ordin general: „Am încredere în procesul vieţii. Primesc tot ce îmi este necesar. Sunt în siguranţă".

Pentru a accelera procesul de vindecare, poţi folosi şi alte afirmaţii mai potrivite. Astfel, durerile lombare şi sciatica sunt asociate cu teama lipsei banilor, iar cele ale şoldurilor cu teama de progres. Dacă ai astfel de probleme, este foarte important să îţi înţelegi tiparele mentale, dar şi să practici afirmaţiile care le neutralizează. Spre exemplu, dacă ai dureri de şolduri asociate cu teama de a lua decizii majore, repetă afirmaţia: „Trăiesc într-un echilibru perfect. Avansez cu uşurinţă prin viaţă şi mă bucur la orice vârstă". Dacă suferi de sciatică datorită faptului că eşti excesiv de autocritic şi te temi de viitor, afirmaţia recomandată este: „Avansez către o situaţie mai bună pentru mine. Binele mă înconjoară de pretutindeni. Sunt în siguranţă".

La fel, şi în cazul celorlalte părţi ale corpului, principalul obiectiv care trebuie atins în cazul de faţă este echilibrul. Dacă suferi de dureri lombare sau ale şoldurilor, trebuie să îţi analizezi relaţia cu tine însuţi şi cu oamenii din jurul tău. Evaluează-ţi onest viaţa şi introdu schimbările necesare. Primeşti sprijin de la familia ta? Observă cine te sprijină şi manifestă-ţi deschis recunoştinţa şi aprecierea. Ai tendinţa să dai vina pe alţii atunci când ceva nu merge bine în viaţa ta? în acest caz, propune-ţi să vezi imaginea de ansamblu şi să sesizezi propria ta contribuţie la această situaţie. Simţi că nu deţii niciun control asupra situaţiei tale financiare? Analizează-ţi cu atenţie trecutul şi sesizează când anume au început să se deterioreze lucrurile şi de ce.

Propune-ţi să adopţi o perspectivă nouă asupra lumii. Pentru a putea descoperi ce anume nu merge în relaţiile şi în situaţia ta financiară, trebuie să faci un pas înapoi şi să observi imaginea de ansamblu. În acest scop, trebuie să îţi evaluezi emoţiile, să le identifici şi să le rezolvi.

Două dintre cele mai eficiente practici de restabilire a echilibrului în viaţă sunt meditaţia şi conştientizarea (practica lucidităţii). În timp ce persoanele care au probleme cu aparatul reproducător trebuie să aplice aceste practici pentru a-şi încetini ritmul şi pentru a sesiza frumuseţea lumii înconjurătoare, cei care au probleme lombare şi dureri ale şoldurilor trebuie să înveţe să îşi gestioneze mai bine emoţiile. Meditaţia te învaţă să observi şi

să îţi identifici emoţiile fără a le judeca, chiar în timp ce le experimentezi. Dacă vei face acest lucru, vei descoperi că ele nu sunt totuna cu realitatea; de aceea, nu au o putere atât de mare asupra ta cum ţi se pare la ora actuală. Dacă vei practica suficient de mult timp meditaţia şi luciditatea, vei ajunge să te detaşezi de sentimentele tale şi să îţi formezi o opinie mai realistă şi mai obiectivă asupra lumii şi asupra oamenilor din viaţa ta. Vei învăţa astfel să interacţionezi mai eficient şi cu mai mult respect cu oamenii, fapt care se va reflecta într-o îmbunătăţire a situaţiei tale financiare şi a relaţiilor tale.

Un alt pas important pe care trebuie să îl faci pentru a-ţi vindeca problemele lombare şi cele ale şoldurilor constă în a-ţi face timp pentru alţi oameni decât familia sau cercul tău de prieteni apropiaţi. Chiar dacă este vorba doar de câteva ore pe săptămână, propune-ţi să ieşi din zona ta de confort şi să experimentezi viaţa dintr-o perspectivă diferită. De pildă, ai putea să faci muncă de voluntariat în cadrul unei organizaţii nonprofit, sau să te integrezi într-un grup. În acest fel vei învăţa cum să îţi echilibrezi mai bine opiniile personale cu cele ale altor oameni.

Aşadar, cu ajutorul afirmaţiilor, al adoptării unei stări de spirit pozitive şi al câtorva schimbări comportamentale, este foarte uşor să duci o viaţă mult mai satisfăcătoare, atât din punct de vedere financiar cât şi emoţional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la durerile lombare şi de şolduri

Helen a venit la mine la insistenţele familiei sale. Avea puţin peste 50 de ani. Deşi lucra ca asistent juridic şi avea doi copii mari şi sănătoşi, ambele sale căsnicii se sfârşiseră prin divorţuri, cei doi bărbaţi părăsind-o pentru femei mai tinere. În urma divorţurilor, Helen s-a trezit singură şi cu mari datorii financiare.

Ea s-a străduit să îşi reia viaţa de cuplu, dar niciun bărbat nu părea să se ridice la înălţimea standardelor ei foarte ridicate. Pe măsură ce prietenele sale se măritau cu bărbaţi pe care îi considerau suflete pereche, Helen a început să intre în panică. Ce nu era în regulă cu ea? De ce îi era imposibil să reuşească în acest domeniu elementar al vieţii?

Helen a devenit deprimată, iar într-o bună zi s-a trezit cu nişte

dureri foarte puternice lombare şi la nivelul şoldurilor, care îi făceau imposibilă şederea în faţa calculatorului şi chiar mersul. Un chirurg ortoped i-a făcut o radiografie MRI care a indicat o deviaţie foarte mică de disc, care nu ar fi justificat în niciun caz aceste neplăceri.

Când a ajuns la mine, Helen avea dureri foarte mari şi se simţea extrem de frustrată de faptul că chirurgul nu îi putea extirpa pur şi simplu discul printr-o operaţie simplă care să o scape complet de dureri.

Ce anume cauza aceste dureri de spate? De regulă, acestea se datorează extenuării muşchilor, ligamentelor şi încheieturilor dintre vertebrele lombare datorită greutăţii excesive, anumitor mişcări greşite sau rănilor. Mişcările repetate conduc la alunecarea discurilor intervertebrale, acele perniţe care protejează vertebrele. Datorită vibraţiilor şi lipsei de suport din partea muşchilor adiacenţi ai spatelui, spaţiile intervertebrale se inflamează, conducând la fragmente de artrită osoasă care comprimă nervii. Astfel apar spasmele, slăbirea şi amorţirea muşchilor spatelui şi ai picioarelor.

Aceste dureri pot fi agravate şi de alţi factori. Datorită secreţiilor de neurotransmiţători diferiţi pe care le declanşează, depresia intensifică durerea. Un alt factor agravant este scolioza, curvatura laterală a coloanei, sau spondiloteza, o condiţie în care vertebrele alunecă înainte. În timpul menopauzei, când nivelul estrogenului şi progesteronului scad, schimbările produse în secreţia neurotransmiţătorilor numiţi serotonină (estrogen) şi GABA (progesteron) pot exacerba durerile şi spasmele.

După ce a aflat toţi factorii care stăteau la baza durerii sale de spate, Helen a putut adopta o combinaţie de tratamente, în colaborare cu echipa de specialişti la care a apelat. Ea a găsit o modalitate de a face zilnic ceva mai multă mişcare. Şi-a adus la birou un scaun ergonomie cu perniţe pentru spate şi s-a obişnuit să se ridice de mai multe ori de pe scaun în fiecare oră pentru a-şi păstra supleţea spatelui şi pentru a bloca avansarea artritei. În continuare, ea şi-a tratat serios depresia. În acest scop, a început să ia SAMe. Acest tratament i-a redus într-o oarecare măsură depresia şi durerile de spate, dar acestea au rămas încă suficient de puternice. Deşi avea o anumită rezistenţă la medicamente, a

încercat şi Wellbutrinul, iar starea de spirit şi durerile de spate s-au îmbunătăţit considerabil, spre încântarea ei.

Având mai multă energie, Helen s-a înscris la o sală de forţă şi a început să facă exerciţii fizice, dar am avut grijă să facă acest lucru numai sub supravegherea unui fizioterapeut. Scopul pe care şi l-a propus era să îşi reabiliteze muşchii spatelui. Când şi când, aplica în zona sacrală crema Biofreeze pentru a o amorţi, astfel încât să îşi poată duce la bun sfârşit exerciţiile. Acupunctura şi qigong-ul au ajutat-o de asemenea foarte mult să îşi controleze durerile. În sfârşit, Helen a încercat o formă de terapie neuromusculară numită Yamuna rolling, care foloseşte o minge de mărimea unui cantalup pentru blocarea spasmelor tendoanelor adiacente muşchilor spatelui.

Căutând şi alţi factori care ar fi putut contribui la durerile ei lombare, am descoperit că pantofii pe care îi purta îi cauzau probleme. Helen purta pantofi ieftini fără perniţe sau suport, aşa că i-am recomandat să facă o investiţie într-o pereche de pantofi buni, una din mărcile FitFlops, Nike Shox sau Asics Gel.

În timp, graţie exerciţiilor şi fizioterapiei, Helen a slăbit cinci kilograme, fapt care a redus nesperat de mult presiunea asupra zonei lombare. Chirurgii afirmă că la fiecare cinci kilograme în plus, presiunea asupra tendoanelor creşte cu echivalentul a 18 kilograme. Urmând sugestiile echipei de specialişti la care a apelat, Helen a slăbit în total 12 kilograme, iar consecinţele asupra spatelui ei au fost de necrezut. De îndată ce fizioterapeutul i-a spus că poate face în sfârşit acest lucru, ea s-a apucat de yoga, pe care a început să o practice în mod regulat, fapt care a ajutat-o să îşi fortifice şi să îşi flexibilizeze şi mai mult coloana.

La rândul meu, am lucrat cu ea pentru modificarea tiparelor mentale şi comportamentale negative care au contribuit la apariţia şi susţinerea simptomelor sale. În acest scop, i-am cerut să facă o listă cu toţi factorii de risc care fac posibile durerile lombare şi să îi bifeze pe cei care erau valabili în cazul ei. Deşi nu puteam face nimic pentru a modifica anumiţi factori, cum ar fi moştenirea genetică sau vârsta, ne puteam focaliza cu atât mai mult asupra activităţilor şi obiceiurilor sale de zi cu zi.

Am discutat cu ea importanţa renunţării la fumat şi supravegherea permanentă a tendinţei sale depresive. Helen a luat

decizia de a face muncă de voluntariat în cadrul bisericii, atât ca lider al unui grup de tineri cât şi ca ajutor la bucătărie, unde era pregătită supa pentru săraci. A început de asemenea un jurnal, cu scopul de a-şi forma o imagine de ansamblu mai bună asupra anumitor situaţii incoerente din viaţa ei. Pentru a-şi transforma convingerile negative care o predispuneau către durerile de spate, ea a început să folosească afirmaţiile conexe cu aceste dureri. Astfel, a început să repete afirmaţiile de ordin general pentru sănătatea spatelui: „Ştiu că viaţa mă sprijină întotdeauna"; cele pentru dureri lombare: „Am încredere în procesul vieţii. Primesc tot ce îmi este necesar. Sunt în siguranţă"; cele de ordin general pentru sănătatea şoldurilor: „Hip, hip, ura! Fiecare zi este plină de bucurie! Sunt echilibrată şi liberă"; cele pentru durerile de şolduri: „Trăiesc într-un echilibru perfect. Avansez cu uşurinţă prin viaţă şi mă bucur la orice vârstă"; şi cele pentru deviaţiile de disc: „Viaţa îmi susţine toate gândurile. De aceea, mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Totul este bine".

Helen a aplicat aşadar o multitudine de terapii, iar viaţa ei a redevenit frumoasă, flexibilă şi fără dureri.

Totul este bine la nivelul celui de-al doilea centru emoţional

Majoritatea oamenilor încearcă să îşi rezolve problemele de sănătate asociate cu vezica urinară, organele reproducătoare şi durerile lombare sau de şolduri cu ajutorul medicamentelor şi al operaţiilor chirurgicale. În unele cazuri acute aceste metode au rezultate benefice, dar în cazul bolilor şi disfuncţiilor cronice merită să încerci şi alte remedii şi terapii.

În capitolul de faţă am examinat diferite metode prin care îţi poţi crea o stare de sănătate la nivelul celui de-al doilea centru emoţional prin folosirea unei combinaţii de medicamente, remedii, intuiţia corporală şi afirmaţiile pozitive.

Dacă vei învăţa să identifici şi să analizezi mesajele pe care ţi le transmite corpul, vei putea progresa către o stare autentică de sănătate. Prin focalizarea echilibrată a atenţiei asupra banilor şi relaţiilor de cuplu, este posibil să elimini factorii care agravează sănătatea acestei zone a corpului. Conştientizează-ţi gândurile şi comportamentele negative asociate cu identitatea sexuală,

capacitatea financiară, iubirea şi relaţiile de cuplu, apoi foloseşte afirmaţiile Louisei pentru a contracara aceste gânduri negative şi pentru a-ţi crea noi tipare mentale şi comportamentale în aceste domenii ale vieţii. În acest scop, repetă şi meditează asupra afirmaţiilor: „Am încredere în procesul vieţii”, „Ştiu că viaţa mă sprijină întotdeauna şi că are grijă de mine" şi „Merit să fiu iubit". Chiar aşa: meriţi să fii iubit. Totul este bine.

Capitolul 6

O atitudine nouă

Al treilea centru emoţional: sistemul digestiv, greutatea corporală, glandele suprarenale, pancreasul şi dependenţele

Sănătatea celui de-al treilea centru emoţional depinde întru totul de simţul identităţii individuale şi de îndeplinirea responsabilităţilor asumate faţă de ceilalţi oameni. În acest capitol vom examina numeroasele aspecte ale acestui centru emoţional. În acest scop, ne vom focaliza asupra organelor corespondente, cum ar fi cele ale sistemului digestiv, asupra glandelor suprarenale şi a pancreasului, care reglementează nivelul zahărului din sânge şi secretă anumiţi hormoni importanţi, şi asupra rinichilor, care echilibrează întreaga chimie a corpului. Vom acoperi de asemenea şi alte teme asociate, precum problemele legate de greutatea corporală şi dependenţele. La fel ca în cazul celorlalţi centri emoţionali, diferitele afecţiuni depind de tipul tiparelor mentale şi de comportament care stau la baza lor.

Oamenii care au probleme de sănătate la nivelul celui de-al treilea centru emoţional se încadrează de regulă în patru categorii: cei care se autodefinesc prin focalizarea exclusivă asupra nevoilor celorlalţi, cei care îşi definesc identitatea prin cariera şi posesiunile lor materiale, cei care renunţă la orice identitate personală şi se orientează către o putere superioară pentru a fi sprijiniţi, şi cei care evită să îşi definească vreo identitate refugiindu-se în diferite plăceri şi distracţii exterioare. Cele patru categorii sunt afectate în mod diferit de factorii care agravează sănătatea sistemului digestiv, greutatea corporală şi dependenţele. Vom intra în mai multe amănunte mai târziu, când ne vom ocupa direct de diferitele părţi ale corpului şi de bolile specifice celui de-al treilea centru emoţional.

Pentru a te bucura de sănătate este esenţial să îţi dezvolţi o identitate puternică. Dacă nu îţi vei cultiva preţuirea de sine şi

dacă nu vei găsi un echilibru între timpul petrecut pentru a le satisface altora nevoile şi cel petrecut pentru a avea grijă de tine, rişti să suferi de greaţă, arsuri la stomac, ulcer, constipaţie, diaree, colită sau afecţiuni renale. Este posibil de asemenea să ai probleme cu greutatea corporală, cu imaginea (fizică) de sine şi cu dependenţele. Toate acestea reprezintă mesaje din partea corpului care îţi spun că gândurile şi comportamentele tale în acest domeniu al vieţii sunt inadecvate.

Ce spun teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre cel de-al treilea centru emoţional

Potrivit teoriei afirmaţiilor creată de Louise, sănătatea sistemului digestiv, ficatului, vezicii biliare şi rinichilor este asociată cu tiparele mentale ale fricii, respectiv cu acea anxietate care te macină din interior, îndeosebi în situaţiile în care te simţi inadecvat sau copleşit. De pildă, problemele sistemului digestiv la modul general sunt asociate cu teama de experienţe noi. Cei care suferă de spasme ale colonului au de multe ori probleme legate de insecuritate. Colita este asociată cu teama de desprindere, în timp ce problemele colonului la modul general sunt legate de cramponarea de trecut.

Tiparele mentale negative asociate cu problemele legate de greutatea corporală se referă la nevoia de protecţie. Dependenţele la modul general reprezintă o manieră de „rezolvare" a problemelor pe care nu ştii cum să le gestionezi altfel, adică ceea ce Louise numeşte: „fuga de sine".

În sfârşit, problemele metabolice ale zahărului din sânge sunt asociate cu responsabilitatea şi cu poverile vieţii. Astfel, hipoglicemia este asociată cu incapacitatea de a mai suporta poverile vieţii, respectiv cu acel sentiment de disperare de tip „Ce sens mai are?"

Sănătatea celui de-al treilea centru emoţional este asociată cu un sentiment puternic al preţuirii de sine, cu capacitatea de a face faţă responsabilităţilor şi cu ancorarea în realitate. Sănătatea sistemului gastrointestinal, greutatea echilibrată şi imaginea normală de sine depind de capacitatea noastră de a avea o relaţie armonioasă cu munca şi cu responsabilitatea.

Să vedem aşadar ce spune ştiinţa în legătură cu eficacitatea

acestei abordări a vindecării bolilor asociate cu cel de-al treilea centru emoţional.

Un mare număr de studii ştiinţifice arată că emoţiile negative - îndeosebi teama, tristeţea şi mânia - irită mucoasele care căptuşesc stomacul, în timp ce iubirea şi bucuria calmează aceste ţesuturi. Cu cât experimentăm mai mult aceste emoţii negative, cu atât mai mari sunt şansele de a suferi de probleme digestive de genul refluxului gastroesofagian, ulcerelor şi sindromului colonului iritabil.

Să luăm exemplul ulcerului. Oamenii de ştiinţă pun această boală pe seama înmulţirii excesive a unei bacterii care există în mod natural în stomac, *Heliobacter pylori*. Această înmulţire se produce cel mai adesea la oamenii care suferă de anxietate, putând fi pusă pe seama unei reacţii exagerate a sistemului imunitar la nivelul sistemului digestiv, care face ca mucoasele stomacului şi intestinelor să devină mai permeabile în faţa acestor bacterii. Cauzele stresului şi anxietăţii pot fi variate, dar cea mai prevalentă între ele este mediul de lucru foarte competitiv. Studiile arată că oamenii care sunt nevoiţi să facă faţă zilnic unui nivel ridicat de stres au o incidenţă crescută a ulcerelor. De altfel, acest lucru este valabil inclusiv în cazul animalelor. Studiile ştiinţifice arată că atunci când cobaii sunt puşi în situaţii în care trebuie să concureze în permanenţă cu alte animale pentru a-şi găsi partenere şi pentru a-şi asigura resursele necesare vieţii, ei tind să aibă probleme digestive şi să facă ulcere.

Perfecţionismul este şi el strâns asociat cu problemele stomacului şi ale intestinelor. Această trăsătură de personalitate conduce la convingerea persistentă că nu eşti suficient de bun şi reduce încrederea în sine. Studiile arată că orice factor care reduce preţuirea de sine (simţul valorii individuale) generează o diminuare a secreţiei de somatostatină, un hormon care inhibă secreţia altora. Atunci când sistemul hormonal este dezechilibrat, stomacul şi intestinele nu mai funcţionează corect, fapt care poate conduce la ulcere şi la sindromul colonului iritabil. Colita ulceroasă, o boală inflamatorie cronică a intestinelor, este şi ea corelată cu nevoia de perfecţiune pe care o simt unii oameni.

Persoanele care se simt neajutorate şi incapabile să se elibereze din situaţiile stresante secretă foarte mulţi hormoni ai

stresului, fapt care generează probleme digestive. Un exemplu în această direcţie îl oferă studiile care au descoperit o corelaţie între copiii care cresc în cămine în care predomină abuzurile fizice şi conflictele, pe de o parte, şi predispoziţia către ulcere sau afecţiuni ale sistemului digestiv când ajung adulţi, pe de altă parte.

Stresul poate conduce la obezitate. Studiile sugerează că emoţiile asociate cu stresul afectează metabolismul persoanei, respectiv capacitatea acesteia de a digera hrana. Atunci când acţionăm în circumstanţe competitive şi aparent ostile, noi avem tendinţa de a mânca mai mult şi mai rar, tipar care conduce de cele mai multe ori la îngrăşare. Câţi oameni nu sar peste micul dejun şi peste prânz din cauza unei zile de muncă stresante, pentru a se „regala" apoi cu o cină pantagruelică? Din păcate, acest tipar al înfometării nu conduce neapărat la o reducere a taliei, ci dimpotrivă: sporeşte considerabil grăsimea abdominală.

Emoţiile de genul îngrijorării asociate cu anumite circumstanţe dificile şi cu responsabilitatea în exces afectează la rândul lor capacitatea organismului de a digera zahărul şi pot conduce la diabet. Stresul emoţional amplifică inflamaţiile şi nivelul cortizonului din sânge, fapt care sporeşte secreţia de insulină, care conduce la depozitarea unei cantităţi mai mari de grăsime. În sfârşit, cercetătorii au observat că oamenii care suferă de depresie şi anxietate secretă neuropeptide care le perturbă în egală măsură emoţiile şi digestia. De aceea, pare evident că afirmaţiile care contribuie la corectarea acestei atitudini ar trebui să reducă inclusiv talia.

Veriga dintre dependenţă şi absenţa preţuirii şi respectului de sine este evidenţiată de foarte multe studii. Cercetările ştiinţifice au demonstrat în repetate rânduri că oamenii mănâncă prea mult, fumează, beau prea mult alcool şi se angrenează în alte forme de fugă de realitate pentru a-şi ascunde astfel anxietatea, depresia, mânia sau sentimentele de inadaptare, şi pentru a scăpa de responsabilităţile pe care nu le pot gestiona. Acestea nu sunt altceva decât tactici de diversiune care îi fac să uite de ceea ce îi doare cu adevărat. De pildă, alcoolul este un drog anti-anxietate cu care foarte mulţi oameni îşi amorţesc simţurile pentru a evita să se confrunte cu adevărata lor identitate. Deşi este complet nesănătoasă, nicotină pare să îi ajute pe oameni să facă mai bine

faţă mâniei, nerăbdării şi iritabilităţii. Ea conferă o senzaţie temporară de fericire şi de relaxare. Acelaşi lucru este valabil şi pentru anumite alimente, îndeosebi carbohidraţii şi ciocolata.

Un simţ puternic al identităţii de sine (esenţa celui deal treilea centru emoţional) ne poate ajuta să evităm sau să gestionăm mai bine sentimentele asociate cu stresul, lipsa de speranţă şi neajutorarea care conduc la atâtea boli digestive, la obezitate şi la dependenţe.

Acum că ştim mai multe despre teoria şi ştiinţa afirmaţiilor, să vedem ce putem face efectiv pentru a ne crea o stare de sănătate la nivelul celui de-al treilea centru emoţional.

Problemele digestive

Organele care alcătuiesc sistemul digestiv sunt: gura, esofagul, stomacul, intestinul subţire, intestinul gros (colonul), rectul şi anusul.

Oamenii care tind să aibă probleme de sănătate legate de sistemul digestiv sunt focalizaţi de regulă asupra acumulării cu orice preţ. Excesele îi stimulează, iar ei se hrănesc literalmente cu adrenalină, care îi face să se simtă mai importanţi decât sunt. Aceşti oameni lucrează prea mult, petrec prea des şi continuă acest mod de viaţă excesiv până când îi epuizează. Ei acumulează putere şi bogăţii materiale, încercând să îşi umple astfel golul din suflet. Deşi li se pare că au de toate, această foame interioară constantă izvorăşte de fapt din absenţa preţuirii de sine. Cu alte cuvinte, ei nu îşi găsesc mulţumirea şi pacea în propria lor fiinţă, aşa cum sunt. Întreaga lor viaţă se bazează pe aparenţe. Îşi doresc maşini şi case mai mari sau mai bune, convinşi că acestea îi vor face să se simtă ei înşişi mai mari şi mai buni, amplificându-le astfel preţuirea de sine. În realitate, mai mare nu înseamnă neapărat mai bun. Orice om ar trebui să îşi cultive preţuirea de sine bazată pe imaginea sa interioară de sine, nu doar pe acumulările exterioare.

Există multe opţiuni medicale pentru tulburările digestive, inclusiv pentru arsurile la stomac, refluxul esofagian, ulcer, dilatare abdominală, balonare, boala lui Crohn şi sindromul colonului iritabil. De cele mai multe ori, tratamentele medicale nu se adresează însă decât simptomelor, nu şi cauzei problemei. De

aceea, dacă suferi de tulburări cronice ale sistemului digestiv, este foarte important să îţi schimbi tiparele mentale şi comportamentale care au stat la baza lor.

Toate problemele digestive derivă din aceeaşi emoţie de bază: teama. De pildă, oamenii care au probleme de ordin general legate de stomac se tem de tot ce este nou şi nu se consideră suficient de competenţi pentru a face faţă vieţii. Cel mai adesea sunt controlaţi de teamă, de anxietate şi de incertitudine. Dacă te regăseşti în această descriere şi dacă doreşti să scapi de teamă şi să înfrunţi cu bucurie noile experienţe de viaţă, afirmaţia recomandată este: „Viaţa este de acord cu mine. Asimilez noul în fiecare moment al fiecărei zile. Totul este bine". Dacă suferi de ulcer, cel mai probabil te temi că nu eşti suficient de bun. De aceea, ar trebui să repeţi afirmaţia: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine". Colita (inflamarea colonului) este asociată cu nesiguranţa profundă şi cu îndoiala de sine. De aceea, afirmaţia corespondentă este: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Fac tot ce îmi stă în puteri. Sunt un om minunat. Sunt împăcat". Ca de obicei, afirmaţiile devin specifice în funcţie de situaţie. Pentru a afla afirmaţiile care se recomandă pentru diferite boli specifice, citeşte tabelul din capitolul 11.

Pe lângă repetarea afirmaţiilor, este important inclusiv să îţi evaluezi viaţa şi priorităţile. Analizează situaţia curentă în care te afli. Eşti întotdeauna atât de dinamic? Locuieşti sau lucrezi într-un mediu extrem de competitiv? îţi faci vreodată timp pentru a te cunoaşte pe tine însuţi în afara acestor demersuri exterioare? Răspunsurile la astfel de întrebări te pot ajuta să descoperi unde acţionează dezechilibrele din viaţa ta. Dacă nu faci decât să lucrezi toată ziua, trebuie să te distrezi mai mult. Dacă alergi toată ziua, trebuie să încetineşti ritmul. Corpul uman nu este conceput pentru a funcţiona încontinuu la capacitate maximă. Chiar dacă ţi se pare că înfloreşti atunci când intri într-o competiţie nouă sau când adrenalina îţi inundă venele atunci când te confrunţi cu o provocare, în scurt timp corpul tău îţi va transmite mesajul că ai nevoie de mai multă pace şi relaxare. Acest mesaj se manifestă prin apariţia primelor probleme ale stomacului, care îţi sugerează că pur şi simplu nu mai poţi „digera" acest ritm ultrarapid. Corpul tău îşi doreşte cu disperare să se odihnească.

Atunci când îţi propui să îţi schimbi tiparele mentale şi comportamentale care stau la baza problemelor digestive, cel mai important lucru pe care trebuie să îl înţelegi este că tu ai o bunătate înnăscută, o valoare mai mare decât cea netă pe care ţi-o oferă societatea. Lipsa preţuirii de sine este principalul motiv care îi face pe oameni să alerge într-una pentru a-şi dovedi că sunt cineva. Ea nu se cultivă uşor, dar acest lucru poate fi făcut.

Analizează-ţi sincer viaţa. Întreabă-te dacă bunurile materiale îţi aduc într-adevăr bucuria scontată sau dacă nu reprezintă decât un pretext, o cochilie protectoare în interiorul căreia te ascunzi de lumea exterioară. Impune-ţi un anumit control asupra tendinţei tale de a cumpăra tot timpul ceva. Ia-ţi o zi liberă pe săptămână şi impune-ţi să nu cumperi nimic de-a lungul ei. Pune deoparte cărţile de credit. Ascunde banii. În cazul în care consideri că te poţi descurca, nu trebuie să îi ascunzi, doar să nu îi foloseşti. La sfârşitul zilei, evaluează cum te simţi atunci când trăieşti în această manieră simplă. Dacă ţi se pare prea greu să nu cheltuieşti bani o zi pe săptămână, poate că ar merita să apelezi la consiliere pentru a afla cum poţi scăpa de această obsesie.

În aceeaşi ordine de idei, ia-ţi o zi liberă pe săptămână în care să nu te machiezi, să nu îţi faci părul, să nu te îmbraci după ultima modă. Observă ce simţi de-a lungul zilei. Dacă devii depresiv(ă), acesta reprezintă un indiciu referitor la importanţa excesivă pe care o acorzi circumstanţelor exterioare, aparenţelor care îţi ascund adevărata fiinţă.

Fă-ţi timp în programul tău încărcat pentru a încerca activităţi noi. Descoperă activităţi care îţi plac pur şi simplu, nu pentru că te fac mai bogat, mai deştept sau mai atrăgător. Scopul este să îţi descoperi adevărata identitate şi să realizezi că aceasta este valoroasă. Fă-ţi timp pentru astfel de activităţi o dată pe săptămână, sau chiar o oră-două pe zi. Ceea ce contează este să petreci timp cu tine însuţi, ferit de distragerile lumii exterioare. Analizează-ţi gândurile. Cunoaşte-te şi învaţă să te preţuieşti aşa cum eşti, şi astfel sănătatea celui de-al treilea centru emoţional se va îmbunătăţi considerabil.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor

la problemele digestive

Când l-am cunoscut pe Ken, un bărbat de 27 de ani, acesta avea o afacere de succes prin care comercializa cizme de cowboy şi trăia pe picior mare din toate punctele de vedere. Avea o casă în Nashville şi o fermă în suburbii. Ken adora fiorii pe care i dădeau cheltuielile în exces, mâncarea, băutura, fumatul, condusul maşinilor de mare viteză şi curtea făcută femeilor. Pentru a-şi susţine acest stil de viaţă extravagant şi pentru a cuceri admiraţia femeilor din viaţa sa, Ken muncea zi şi noapte, stimulându-şi simţurile cu cantităţi uriaşe de cofeină. Motoul lui în viaţă era: „Nimic nu reuşeşte mai bine ca excesul".

Acest mod de viaţă a funcţionat ani la rând pentru Ken, dar când a ajuns la mine era la capătul puterilor. De-abia mai reuşea să îşi plătească facturile. Era stresat şi anxios, iar stomacul îi făcea mari probleme. Stresul produs de încercarea de a se menţine pe linia de plutire din punct de vedere financiar se manifesta prin arsuri continue la stomac, pe care le trata consumând zilnic antiacizi. Acest lucru nu îl împiedica însă să îşi continue acest mod de viaţă extravagant şi să continue să cheltuiască bani pe care nu îi avea.

În cele din urmă, Ken a ajuns la spitalul de urgenţă. Medicii i-au diagnosticat un reflux esofagian, o gastrită şi un mic ulcer stomacal cu hemoragie.

Când am discutat cu Ken, acesta mi-a spus că nu înţelege de ce nu mai reuşesc antiacizii să îi împiedice aciditatea la stomac. I-am explicat că pentru a se bucura de o sănătate optimă a sistemului digestiv trebuia să înţeleagă mai întâi care

era relaţia dintre esofagul, stomacul şi producerea normală a acizilor de către stomacul său.

Atunci când înghiţim un bol alimentar, acesta ajunge în esofag, care îl împinge mai departe către stomac, unde începe să fie descompus de către enzimele gastrice, din care una este acidă. Între esofag şi stomac există o valvă de trecere care nu permite enzimelor acide din stomac să ajungă în esofag şi în gură printr-o mişcare de „reflux", generând arsuri şi eroziuni ale ţesuturilor acestor organe. Uneori, această valvă slăbeşte şi nu mai reuşeşte

să împiedice pe deplin această mişcare de reflux. Dacă acest lucru se întâmplă foarte des, diagnosticul medicilor este: boala fluxului gastroesofagian (BRGE). Aceasta era însă doar una din problemele lui Ken.

A doua problemă era ulcerul la stomac. La fel ca în cazul unei echipe de fotbal, problemele stomacului presupun atingerea unui echilibru între linia ofensivă (elementele care descompun mâncarea, acizii şi celelalte enzime) şi cea defensivă (elementele care protejează pereţii interiori ai stomacului). Ori de câte ori au dureri de stomac, marea majoritate a oamenilor să grăbesc să ia antiacizi pentru a reduce cantitatea acizilor din stomac, fără să se gândească însă la protecţia mucoasei stomacale, la nivelul de bicarbonat, la aprovizionarea cu sânge, la mediatorii inflamatorii ai prostaglandinelor şi la nivelul optim al bacteriilor din acest organ - care apără sistemul digestiv şi îl împiedică să se îmbolnăvească de ulcer.

Pentru a reduce problemele digestive ale lui Ken, i-am recomandat să introducă o serie de schimbări în viaţa sa: să mănânce mai puţin la o masă, să slăbească 10 kilograme şi să nu mai poarte blugii strâmţi care îi plăceau atât de mult, dar care îi presau abdomenul, comprimându-i intestinele şi determinând astfel coborârea sfincterului esofagian. Trebuia de asemenea să renunţe la fumat. I-am recomandat de asemenea să îşi schimbe dieta, astfel încât să nu mai consume alimente care amplificau secreţiile acide ale stomacului: ciocolată, roşii, băuturi acidulate, îndeosebi cele cu cofeină, grăsimi şi citrice, ceapă, ardei iuţi şi alcool - cel puţin pentru o vreme. De îndată ce ulcerul său avea să se vindece, putea să bea din nou un pahar pe zi din orice băutură alcoolică. În plus, trebuia să adopte un program alimentar strict şi să îşi poziţioneze patul astfel încât să prevină întoarcerea acidului din stomac în esofag. Nu trebuia să mai mănânce nimic cu trei ore înainte de culcare, astfel încât hrana să aibă timp să se digere, iar acest lucru să se întâmple în poziţia verticală (nu în pat). Atunci când corpul stă aşezat într-o poziţie orizontală, acidul urcă mult mai uşor în esofag (căci nu mai este tras în jos de gravitaţie). Din aceleaşi motive, i-am recomandat să doarmă pe un pat uşor înclinat, cu capul mai sus decât picioarele şi cu corpul sprijinit de perne.

Schimbările destul de drastice pe care i le-am recomandat lui Ken aveau să îl readucă pe calea cea bună, dar el s-a decis să meargă chiar mai departe şi să ia o serie de măsuri suplimentare. A început să ia antibiotice pentru a reduce nivelul bacteriilor corozive *Heliobacter Pylori* din stomacul său. Medicul internist i-a oferit trei opţiuni de medicamente: antiacizi (Maalox, Mylanta, Rolaids şi Tums) pentru neutralizarea acizilor din stomac; blocante H2 (Axid, Pepcid, Tagamet şi Zantac) pentru reducerea secreţiei de acizi; sau inhibitoare ale pompei protone (Nexium, Prevacid, Prilosec şi Zegered), care blochează producţia de acizi şi ajută la vindecarea esofagului. Toate aceste medicamente au efecte secundare. De pildă, folosirea pe termen lung a inhibitoarelor pompei protone la oamenii de peste 50 de ani este asociată cu creşterea incidenţei fracturilor la şold, la încheieturi şi la coloana vertebrală.

Pentru a-şi stabiliza corpul şi pentru a împiedica numeroasele efecte secundare posibile, i-am recomandat lui Ken să abordeze inclusiv terapiile integrative, care îi puteau completa tratamentul.

I-am sugerat în această direcţie să consulte un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională. Acesta i-a recomandat unul din amestecurile clasice pentru problemele digestive: Shu Gan Wan, Aquilarie, Saussurea, Sai Mei An şi Xiao Yao Wan.

În ceea ce priveşte schimbările de comportament, i-am recomandat lui Ken să îşi facă timp pentru a-şi analiza în mod onest viaţa. În acest scop, el a ascultat recomandările făcute anterior în acest capitol referitoare la înfăţişarea personală şi la situaţia financiară, şi a scris într-un jurnal ce simţea în această privinţă. Scopul era să îşi reducă anxietatea şi să îşi revizuiască motoul în viaţă, schimbându-1 cu: „Pot reuşi şi fără excese" legate de muncă, fumat, băut şi mâncat. L-am programat la o sală de sport pentru şedinţe zilnice de aerobică, de 30 de minute, pentru a-şi consuma energia în exces, şi i-am recomandat masajele săptămânale, aromaterapia şi un curs de ghidare a imaginaţiei pentru mai buna relaxare şi detensionare a muşchilor. Mai devreme sau mai târziu, această relaxare avea să producă efecte asupra sistemului său digestiv.

Peste toate, Ken trebuia să lucreze cu diferite afirmaţii menite

să îi schimbe gândurile şi convingerile. În acest scop, i-am recomandat afirmaţiile pentru sănătatea generală a stomacului: „îmi diger viaţa cu uşurinţă"; pentru problemele generale ale stomacului: „Viaţa este de acord cu mine. Asimilez noul în fiecare moment al zilei. Totul este bine"; pentru tratarea ulcerului: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine"; şi pentru anxietate: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă".

Toate aceste schimbări pe multiple planuri l-au ajutat pe Ken să se vindece complet de stomac, orientându-1 totodată către o cale mult mai sănătoasă.

Problemele legate de greutatea corporală şi de imaginea (fizică) de sine

Oamenii care au probleme cu greutatea corporală şi cu imaginea (fizică) de sine sunt de multe ori foarte generoşi. Ei dăruiesc şi acţionează. La prima vedere, acestea par nişte calităţi minunate, dar la fel ca în cazul tuturor celor care suferă de probleme de sănătate la nivelul celui de-al treilea centru emoţional, ei sunt guvernaţi de teamă şi de absenţa preţuirii de sine. Pentru a-şi amplifica această preţuire, ei îşi cheltuiesc întreaga energie de dragul celorlalţi şi uită adeseori de ei înşişi, definindu-se exclusiv prin ceea ce fac pentru ceilalţi.

Câştigul şi pierderea în greutate pot fi indicii ale altor probleme de sănătate, cum ar fi dezechilibrele hormonale şi problemele glandei tiroide, dar pot fi şi cauza anumitor boli, cum ar fi cea cardiovasculară. De aceea, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îţi rezolvi problemele fizice declanşate de supra sau de subponderabilitate, ori de bolile legate de imaginea de sine: anorexia şi bulimia. Odată controlate aceste aspecte mai grave, te poţi ocupa de problemele emoţionale care stau la baza celor legate de greutate.

Ca de obicei, totul depinde de echilibru. Nu vreau să spun cu asta că trebuie să renunţi să mai faci fapte bune sau să îi ajuţi pe ceilalţi şi să devii un egoist. Scopul este să analizezi de ce te ocupi numai de ceilalţi, neglijându-ţi propriile nevoi. Odată înţelese aceste tipare, poţi acţiona pentru transformarea gândurilor şi comportamentelor negative prin ascultarea mesajelor pe care ţi le

transmite corpul şi prin integrarea afirmaţiilor corespunzătoare în viaţa ta.

Teoria afirmaţiilor creată de Louise Hay susţine că greutatea corporală este o reflectare a imaginii de sine. De pildă, supraponderabilitatea şi apetitul excesiv sunt consecinţa slabei preţuiri de sine şi a evitării propriilor sentimente. Louise consideră că grăsimea în general nu este altceva decât un strat protector creat de oamenii mult prea sensibili care simt că au nevoie de o astfel de protecţie. Pentru a elimina acest strat şi pentru a promova pierderea în greutate, afirmaţia cea mai potrivită este: „Sunt împăcat cu sentimentele mele. Sunt în siguranţă, exact aşa cum sunt. Eu îmi creez propria securitate. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi."

Anorexia este asociată cu teama extremă şi cu ura de sine. De aceea, afirmaţia recomandată pentru o mai bună preţuire de sine este: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă. Viaţa este sigură şi frumoasă." Bulimia constă în ghiftuire urmată de vomare şi este cauzată de ura de sine, lipsa de speranţă şi teroare. Afirmaţia care contracarează aceste tipare este: „Mă simt iubit şi sprijinit de Viaţă. Mă simt în siguranţă în mijlocul ei."

Ca de obicei, afirmaţiile oferite de Louise variază în funcţie de tiparele mentale şi de părţile corpului în care se manifestă problemele. Astfel, acumularea de grăsime în zona abdominală este asociată cu mânia datorată refuzului de a fi hrănit, iar cea din zona coapselor este asociată cu mânia acumulată în copilărie, cel mai probabil la adresa tatălui. Pentru a afla aceste afirmaţii specifice pe care le recomandă Louise, citeşte tabelul de la pagina 183.

Ştergerea vechilor tipare mentale negative reprezintă un pas extrem de important pentru oamenii care au probleme cu greutatea corporală. Lipsa preţuirii de sine determină un flux masiv de gânduri extrem de distructive. Acestea trebuie schimbate prin cultivarea unor afirmaţii pozitive, care dinamizează preţuirea de sine, cum ar fi: „Iubesc cu înţelepciune, îi ajut şi îi sprijin pe ceilalţi la fel de mult cum mă ajut şi mă sprijin pe mine însumi".

Dacă eşti un prieten bun, amabil şi generos, foarte frumos! Nu uita însă să te porţi la fel cu tine însuţi. Nu este nimic egoist în a te focaliza asupra propriilor tale nevoi, asupra înfăţişării şi fericirii

tale. De fapt, această focalizare este singura modalitate de a fi un prieten, un partener sau un părinte cu adevărat bun. Dacă nu ai grijă de tine însuţi, la un moment dat nu-ţi va mai rămâne nimic de oferit.

Aşadar, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să analizezi de ce faci atât de multe lucruri pentru ceilalţi în detrimentul propriilor tale nevoi. Ai convingerea că nu ai nici o valoare dacă ceilalţi nu au nevoie de tine? Dacă da, îţi mai aminteşti de relaţia sau situaţia care te-a condus la această convingere? Fă o mică investigaţie şi încearcă să descoperi de ce te simţi astfel.

În continuare, lucrează pentru transformarea acestei convingeri greşite. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a-ţi lua o zi liberă pe lună sau câteva ore libere pe săptămână în care să nu faci nimic pentru ceilalţi şi să te ocupi numai de tine însuţi. Urmează un curs care te pasionează sau descoperă-ţi un hobby care îţi face plăcere. Cultivă-ţi preţuirea de sine. Realizează că ai o valoare în sine şi nu te mai evalua numai în funcţie de ceea ce faci pentru ceilalţi. Dacă nu îţi vei schimba felul de a gândi, corpul va începe să îţi transmită mesaje prin care îţi va spune că nu e mulţumit iar în scurt timp vei începe să te îngraşi.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele legate de greutatea corporală

Isadora este o femeie în vârstă de 28 de ani pe care te poţi baza, gata oricând să îşi consacre energia şi timpul pentru o cauză în care crede. La fel ca foarte mulţi oameni care suferă de probleme legate de greutatea corporală, plăcerea ei cea mai mare în viaţă este să îi ajute pe ceilalţi. Isadora mi-a spus că acest lucru o face să simtă că are un scop şi o menire în viaţă. În pofida numeroaselor acte de generozitate, preţuirea ei de sine era atât de mică încât aproape că nu suporta să se privească în oglindă.

Isadora are două surori care sunt cântăreţe profesioniste. De aceea, înfăţişarea fizică este foarte importantă pentru ele. Cea care le ajută să se coafeze şi să se machieze este Isadora. Ea se mândreşte cu felul în care le face să arate pentru spectacolele lor şi nu îi pasă că este singura soră fără talent artistic. Succesul surorilor sale îi este suficient. De altfel, judecând după felul în care arăta atunci când a venit la mine, nu aş fi bănuit niciodată că

Isadora se pricepe de minune la cosmetică. Prefera hainele confortabile, nu cele la modă: purta o şapcă de baseball peste părul nearanjat şi nu-şi bătea capul cu machiajul. În plus, avea 35 de kilograme peste greutatea normală şi a recunoscut că a renunţat demult la exerciţiile fizice şi la orice încercare de îmbunătăţire a imaginii sale.

Atunci când lucrez cu o persoană care are probleme legate de greutatea corporală, primul lucru pe care îl fac este să îi explic cauzele medicale, nutriţionale, de mediu şi hormonale care contribuie la acest dezechilibru, pentru a le descoperi astfel împreună pe cele care îi sunt specifice. Lucrăm apoi împreună la crearea unui plan menit să transforme aceste cauze şi să o ajute să slăbească.

Principalii factori care stau la baza creşterii în greutate sunt:

- Factori medicali: efectele secundare ale unor medicamente de uz curent, cum ar fi pastilele contraceptive, steroizii, antidepresivele triciclice mai vechi cum ar fi Elavil, unele antidepresive de generaţie mai nouă, printre care Paxil, Zoloft şi Zyprexa, stabilizatorul stărilor emoţionale Depakote, medicamentul împotriva diabetului Diabinese şi cele împotriva arsurilor la stomac precum Nexium şi Prevacid. Deşi nu toate aceste medicamente conduc neapărat la creşteri în greutate, majoritatea au acest efect.
- Factori nutriţionali: una din cele mai comune cauze ale obezităţii sunt obiceiurile nutriţionale. Ceea ce mănâncă oamenii şi orarul meselor lor au un efect decisiv asupra greutăţii lor.
- Factori de mediu: includ deplasările din timpul zilei şi oamenii cu care te înconjori. Şi aceştia pot juca un rol foarte important în creşterea greutăţii.
- Factorii hormonali: dacă te simţi extrem de stresat foarte mult timp, te vei îngrăşa indiferent cât de mult îţi limitezi dieta şi câte exerciţii fizice faci. Tristeţea, depresia şi anxietatea conduc automat la creşterea numărului de kilograme, dar emoţia cu efectul cel mai direct asupra greutăţii rămâne mânia. Mânia şi frustrarea constantă conduc la secreţia cortizonului de către glandele suprarenale. La rândul lui, acesta influenţează secreţia de insulină, şi implicit acumularea de

grăsimi!

Când am început să investighez situaţia unică a Isadorei, am aflat că lua în mod regulat trei medicamente care au ca efect secundar creşterea în greutate: pastile contraceptive, la care se adăugau Nexium şi Prevacid pentru a-şi uşura aciditatea la stomac şi refluxul esofagian. Analizându-i obiceiurile alimentare, am aflat că orarul meselor sale era de-a dreptul haotic. Nu mânca regulat de-a lungul zilei, dar lua foarte multe gustări, şi încă dintre cele mai nesănătoase. Singura ei masă de sine stătătoare era o cină pantagruelică în jurul orei 8:00 seara. Pe lângă că era foarte consistentă, aceasta nu era deloc echilibrată din punct de vedere nutriţional şi caloric. Isadora se limita de regulă să îşi umple farfuria cu carbohidraţi, fără să aibă grijă la echilibrul dintre grupele de substanţe nutritive. Nu era deloc conştientă cât de important este să echilibrezi carbohidraţii cu proteinele la fiecare masă pentru a-ţi stabiliza glicemia şi pentru a-ţi controla astfel senzaţia de foame.

Printre factorii de mediu care o afectau se număra lipsa mişcării fizice şi un mediu birocratic care nu o susţinea. Deşi lucra la etajul al doilea al unei clădiri, Isadora nu folosea niciodată scările. Stătea la birou întreaga zi, singurele momente de pauză fiind vizitele la toaletă sau la tava cu dulciuri de lângă biroul secretarei. Avea biroul în imediata apropiere a sălii de şedinţe unde se aflau platouri cu produse de patiserie şi prăjeli pentru angajaţi, la care se adăuga un aparat care livra băuturi carbogazoase.

Pe lângă programul extrem de aglomerat şi pierderea controlului asupra greutăţii sale, Isadora suferea de stres, frustrare şi anxietate. Era nemulţumită de corpul ei, care o făcea să se simtă ruşinată şi furioasă. Din păcate, aceste sentimente nu făceau decât să pună gaz pe foc.

Pentru a o ajuta pe Isadora să îşi redobândească controlul asupra greutăţii şi asupra vieţii sale, primul lucru pe care l-am făcut a fost să mă ocup de partea medicală a condiţiei sale. În acest scop, am rugat-o să se ducă la medicul ei şi să îi ceară un tratament contraceptiv alternativ, care să nu aibă efecte atât de pronunţate asupra greutăţii corporale. Cu această ocazie, ea a aflat

că probleme ei stomacale erau mai degrabă consecinţa anxietăţii decât cea a unui reflux acid, aşa că a renunţat la celelalte medicamente care au efecte asupra greutăţii corporale: Nexium şi Prevacid. Pentru a înlocui aceste medicamente cu un alt remediu care să îi uşureze neplăcerile stomacale reale generate de anxietate, medicul i-a recomandat planta medicinală *melissa*. Efectele benefice ale acesteia s-au simţit imediat.

În continuare ne-am ocupat de factorii de mediu care o influenţau negativ pe Isadora. Ea a rugat-o pe secretară să pună tava cu dulciuri într-un loc mai puţin vizibil, astfel încât să nu mai fie tentată să guste din produse. În plus, a început să poarte la încheietura mâinii o brăţară de cauciuc pe care scria „Greutate sănătoasă", care să-i aducă aminte de faptul că trebuia să evite gustările şi băuturile carbogazoase când lucra la birou. Ori de câte ori simţea nevoia de a lua o gustare, ea trăgea de brăţară şi o lăsa să o plesnească, reamintindu-şi astfel să se centreze în corpul şi în emoţiile sale, precum şi de obiectivul ei de a slăbi. Peste toate, Isadora a început să folosească curent scările, pentru a face mai multă mişcare, şi s-a înscris într-un club de fitness pentru femei, făcând gimnastică aerobică de câte 30 de minute, cinci zile pe săptămână.

Pentru a amplifica şi mai mult toate aceste efecte pozitive, ea a început să repete anumite afirmaţii special concepute pentru contracararea tiparelor mentale şi comportamentale care favorizau condiţia ei. În acest scop, a început să folosească afirmaţii pentru tratarea obsesiilor alimentare: „Sunt protejată de Iubirea Divină. Sunt întotdeauna în siguranţă. Sunt dornică să mă maturizez şi să îmi asum responsabilitatea pentru viaţa mea. Îi iert pe toţi cei care au greşit faţă de mine şi îmi creez acum viaţa aşa cum doresc. Sunt în siguranţă", iar pentru obezitate: „Sunt împăcată cu sentimentele mele. Sunt în siguranţă, exact aşa cum sunt. Eu îmi creez propria securitate. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi".

În sfârşit, dar nu în cele din urmă, i-am recomandat să apeleze la un nutriţionist care să o ajute să îşi creeze obiceiuri alimentare sănătoase şi să o înveţe să îşi prepare mese simple şi delicioase, la ore prestabilite. Pentru ca noul ei regim alimentar să fie mai amuzant, ea şi-a invitat şi surorile să ia parte la el. Împreună, cele

trei surori s-au sprijinit una pe cealaltă într-o manieră nouă şi sănătoasă, care le-a ajutat să se apropie şi mai mult şi care lipsea înainte, pe vremea când Isadora era mai degrabă angajata decât sora celorlalte. Această nouă apropiere a stimulat şi mai mult preţuirea de sine a Isadorei, uşurându-i astfel respectarea noului regim de viaţă.

Această mutare a atenţiei de la ceilalţi la propria sa fiinţă a ajutat-o enorm pe Isadora să îşi recunoască şi să îşi cultive preţuirea de sine. Ea a început să se ocupe din ce în ce mai mult de ea însăşi, luându-şi anumite perioade de timp liber numai pentru ea, aşa cum i-am recomandat. Datorită noii sale perspective asupra lumii şi sprijinului primit de la cei dragi, Isadora a reuşit să slăbească foarte mult, simţindu-se fericită şi mai sănătoasă.

Problemele glandelor suprarenale şi pancreasului

Oamenii care au probleme cu glandele suprarenale, pancreasul şi glicemia se simt adeseori copleşiţi de emoţii şi îşi pierd identitatea în încercarea de a le fi în permanenţă de folos celorlalţi. Ei se simt mai bine atunci când se interiorizează, căci au o viaţă spirituală, decât în mijlocul lumii exterioare în care trebuie să facă faţă greutăţii lor excesive, felului în care arată şi muncii pe care o au de făcut. Spiritualitatea devine principala lor supapă prin care îşi cultivă preţuirea şi iubirea de sine. Aceasta este maniera în care se autodefinesc. Datorită acestei tendinţe, ei îşi ignoră înfăţişarea fizică, iar sistemul lor digestiv se deteriorează, conducând la probleme cu glicemia şi la stări de mare oboseală. Din punctul lor de vedere, spiritualitatea reprezintă întregul lor univers. Avansarea în carieră, înfăţişarea exterioară şi bunăstarea pe pământ nu îi interesează.

Dacă faci parte dintre milioanele de oameni care au probleme cu glandele suprarenale şi cu glicemia, primul pas pe care trebuie să îl faci este de natură medicală. La fel ca în cazul multor boli care au cauze emoţionale, medicamentele nu sunt cu adevărat eficiente decât în cazurile acute. Problemele cronice necesită o abordare mai subtilă a terapiilor asumate. În acest scop, trebuie să îţi amplifici preţuirea de sine şi să îţi gestionezi mai bine responsabilitatea asumată faţă de ceilalţi oameni.

Dacă mintea îţi spune că nu eşti capabil şi că nu meriţi să te bucuri, dacă dai greş şi te sabotezi singur, astfel de gânduri şi comportamente negative perturbă secreţia de cortizon şi conduc în timp la numeroase afecţiuni ale glandelor suprarenale, inclusiv la boala lui Cushing. Boala lui Addison are simptome opuse, care constau în incapacitatea de a produce suficient cortizon, şi este asociată cu malnutriţia emoţională severă. În realitate, ambele au la bază aceleaşi tipare mentale greşite. Teoria afirmaţiilor creată de Louise te învaţă cum să îţi schimbi gândurile şi comportamentele asociate cu problemele de ordin general ale glandelor suprarenale prin repetarea afirmaţiei: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă şi am grijă de mine".

Bolile pancreasului, inclusiv pancreatita (inflamarea pancreasului) şi cancerul pancreatic, derivă adeseori din sentimentul durerii sufleteşti. Dacă suferi de o afecţiune a glicemiei cum ar fi diabetul, este posibil să te simţi dezamăgit din cauza nerealizării unor obiective pe termen lung sau să simţi o tristeţe profundă legată de ceva ce ar fi putut fi, dar nu s-a întâmplat. În astfel de cazuri, afirmaţia recomandată este: „Acest moment este plin de bucurie. Aleg să experimentez chiar acum această bucurie".

Indiferent dacă problema cu care te confrunţi se datorează cortizonului produs de glandele suprarenale sau dezechilibrului zahărului din sânge din cauza secreţiei necorespunzătoare de insulină, intuiţia corpului îţi va transmite mesaje corespunzătoare, menite să îţi atragă atenţia că trebuie să îţi reevaluezi atitudinea şi comportamentul. Dacă nu vei asculta de aceste mesaje de avertisment, problemele pe termen lung legate de secreţia cortizonului şi insulinei vor genera alte condiţii, inclusiv un nivel ridicat al colesterolului, hipertensiune, boala cardiovasculară, creşterea în greutate, durerile cronice, insuficienţa renală şi atacul cerebral.

Secretul dispariţiei acestor emoţii dureroase şi distructive este schimbarea tiparelor mentale negative. Modificarea unor tipare mentale pe care le-ai cultivat o viaţă nu se poate face peste noapte, ci reprezintă un proces, o călătorie care necesită timp, atenţie şi răbdare. Propune-ţi să găseşti un echilibru între şinele tău spiritual şi cel fizic. Chiar dacă ai capul în norii spiritualităţii,

menţine-ţi picioarele pe pământ şi ocupă-te de problemele corpului tău. Începe cu greutatea corporală şi cu lipsa preţuirii de sine. Chiar dacă te preţuieşti ca fiinţă spirituală, trebuie să înveţi să îţi apreciezi şi corpul fizic. Este foarte posibil să îţi satisfaci propriile nevoi fără a deveni o fiinţă egoistă sau egocentrică. De aceea, fă-ţi timp pentru a te răsfăţa. Fă-ţi manichiura. Du-te la un salon de coafură. Citeşte o carte. Fă cumpărături. Fă orice activitate care te conectează cu şinele tău fizic. Fă exerciţii fizice. Practică dansul sau yoga. Astfel de activităţi te readuc cu picioarele pe pământ.

Dacă îţi face plăcere să te concentrezi asupra nevoilor celorlalţi, nu pot decât să te încurajez, dar nu exagera. Aceste activităţi te împlinesc în plan sufletesc, dar te şi golesc de energie. De aceea, limitează-ţi timpul consacrat lor. Dacă faci muncă de voluntariat pentru diferite organizaţii, redu numărul de ore prestate. Eventual, practică această activitate o singură zi pe săptămână. În acest fel te vei putea bucura în continuare de plăcerea de a fi de folos, dar vei avea şi timp pentru tine însuţi. Dacă vei asculta aceste sfaturi, îţi vei îmbunătăţi imaginea de sine şi te vei putea focaliza cu mai mult succes asupra unei atitudini spirituale sănătoase.

Aşa cum spuneam mai devreme, tu ai o valoare implicită, atât pe pământ cât şi în cer. Eşti preţios şi meriţi să fii iubit, lucru pe care trebuie să ţi-1 reaminteşti în fiecare zi prin afirmaţiile şi interesul tău faţă de propria sănătate. O afirmaţie foarte utilă de ordin general este: „Satisfacţia şi împlinirea mea personală emană şi îi influenţează pe toţi cei din jurul meu".

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale glandelor suprarenale şi ale pancreasului

Când era adolescentă, Lorinda, în vârstă de 57 de ani, a descoperit religiile orientale şi a fost fascinată. Ea a citit foarte multe despre budism, zen şi taoism, dar şi despre misticii creştini. L-a simţit pe Dumnezeu încă din copilărie, iar acest lucru a ajutat-o să simtă frecvent o stare de pace şi de fericire profundă.

Lorinda a absolvit colegiul specializându-se în teologie şi biologie. Mai târziu, s-a măritat cu un fizician faimos şi a avut

patru copii.

Lorinda era o femeie inteligentă şi cultă, iar de-a lungul anilor şi-a ajutat considerabil soţul să facă cercetări şi să publice mai multe cărţi. Căsnicia şi viaţa ei de familie alături de soţ şi de copii i-au adus numeroase bucurii şi au făcut-o să se simtă împlinită, dar numai până la un punct. Realitatea este că Lorinda şi-a sacrificat propriile ambiţii şi viaţa intelectuală, iar această distanţare de nevoile propriei individualităţi au condus-o la anxietate şi la teamă. Această atitudine nu era deloc sănătoasă, aşa că trupul ei a început să îi semnaleze că a sosit timpul să schimbe ceva. Pe scurt, Lorinda a devenit din ce în ce mai obosită. Mergea încet, vorbea încet, gândea încet, iar această stare o obosea şi mai tare. În plus, se îngrăşa din ce în ce mai mult. Realitatea era că nivelele cortizonului şi insulinei din corpul ei erau complet dezechilibrate.

Glandele suprarenale şi pancreasul - organele care controlează secreţia de cortizon şi de insulină - sunt un mister pentru foarte mulţi oameni. Toată lumea are două glande suprarenale. Gândeşte-te la ele ca la două portocale. Pulpa interioară produce epinefrina, o substanţă cu efecte stimulente, asemănătoare cofeinei, care este secretată atunci când ai nevoie de energie pe termen scurt. Stratul exterior al glandelor suprarenale („coaja portocalei") produce o gamă întreagă de hormoni pornind de la grăsimea corpului, care dinamizează energia pe termen lung. Cel mai celebru între toţi (de tristă faimă însă) este cortizonul. La el se adaugă însă şi alţi hormoni produşi de glandele suprarenale, inclusiv progesteronul, DHEA, testosteronul şi estrogenul. Toţi aceşti hormoni sunt produşi din grăsimea acumulată.

Dacă te simţi subit anxios, ameninţat sau furios dintr-un motiv sau altul, creierul tău informează (prin intermediul glandei pituitare) glandele suprarenale să pompeze în sânge mai multă epinefrină, mai mult cortizon şi alţi hormoni necesari pentru a-ţi crea o stare de alertă. De îndată ce ameninţarea dispare şi te linişteşti, glandele suprarenale încetează producţia acestor hormoni. Totuşi, dacă mintea ta continuă să se gândească la anxietate şi la evenimentele care te-au ameninţat, prin tipare mentale de genul: „Este inutil", „Viaţa mea este un dezastru", „Lucrurile ar trebui să fie altfel" sau „Este nedrept", glandele tale

suprarenale vor continua să secrete în exces cortizon şi estrogen, care vor stimula în mod corespunzător secreţia de insulină a pancreasului, iar în final vei ajunge la ceea ce medicii numesc „epuizarea glandelor suprarenale".

Epuizarea glandelor suprarenale este problematică, întrucât nu este întotdeauna limpede dacă nivelul de cortizon este prea mic sau prea mare. Simptomele şi analizele sângelui şi urinei arată însă în ce direcţie merge dezechilibrul acestor glande. Este foarte important să ştim acest lucru, căci administrarea de medicamente în acest caz nu numai că nu alină simptomele, dar le poate chiar agrava.

De aceea, am trimis-o pe Lorinda la endocrinologul ei, care i-a examinat simptomele. Simptomele asociate cu un nivel prea scăzut de cortizon includ o stare vagă de slăbiciune, depigmentarea în jurul gurii şi al altor mucoase, senzaţia de greaţă şi de vomă, diaree, glicemie redusă şi hipotensiune. Aceste simptome nu sunt foarte explicite, ci sunt mai degrabă subtile.

Excesul de cortizon conduce la îngrăşare în zona abdominală şi în cea a feţei, la hipertensiune, un nivel oscilant al glicemiei, acnee, depresie şi iritabilitate, subţierea oaselor, slăbiciune musculară şi menstruaţie neregulată.

După consultaţie, Lorinda s-a întors cu un raport complet. Medicul i-a explorat toate simptomele posibile şi a stabilit că glandele sale produceau prea mult cortizon. Lorinda avea aproape 90 de kilograme la o înălţime de 1,50 m, majoritatea grăsimii fiind acumulată în zona abdominală. Părul i se rărise considerabil în creştetul capului, iar deasupra buzei superioare şi pe bărbie îi apăruseră fire de păr. Tensiunea era de 140/85, iar glicemia de 130, ambele fiind uşor ridicate. Avea acnee pe umeri, spate şi faţă.

După ce a stabilit că simptomele ei se datorau excesului de cortizon, medicul i-a făcut un test pentru a vedea dacă acestea nu se datorau sindromului lui Cushing, o boală specifică a glandelor suprarenale. Din fericire, rezultatele analizelor, inclusiv ale testului de suprimare a dexametazonei au ieşit normale.

În final, Lorinda s-a dus la un endocrinolog care i-a făcut alte teste pentru a stabili eventualele anormalităţi ale enzimelor adrenale, dar toate i-au ieşit normale. Aşadar, Lorinda se confrunta pur şi simplu cu o stare de epuizare a glandelor

suprarenale.

Ce era de făcut? în primul rând trebuia să slăbească, pentru ca glandele ei suprarenale să nu mai aibă la dispoziţie suficient material pentru producerea cortizonului şi a celorlalţi hormoni care îi dădeau peste cap glicemia şi tensiunea, făcându-i să-i cadă părul de pe cap.

Pentru a-i da mai multă energie, astfel încât să poată introduce alte schimbări în viaţa ei, i-am recomandat un supliment cu crom. Acesta conferă energie şi echilibrează nivelul zahărului din sânge. Lorinda a început să ia de asemenea extract de ceai verde, care conferă la rândul lui multă energie, precum şi un supliment cu multivitamine în doză farmaceutică ce conţinea acid folie, acid pantotenic, vitamina C, fier, magneziu, potasiu şi zinc, căci orice deficit de vitamine şi minerale conduce la slăbiciune şi oboseală.

În continuare, ne-am ocupat de anxietatea Lorindei. Dat fiind că nu lua serotonină medicinală, am rugat-o să îşi întrebe medicul dacă putea adăuga 5HTP la regimul ei de suplimente. Acest supliment natural cu serotonină este folosit frecvent pentru calmarea anxietăţii, unul din principalii factori care contribuie la producerea în exces de cortizon. Pe de altă parte, trebuia să vorbească însă cu psihoterapeutul ei pentru a desluşi cauzele profunde ale anxietăţii.

Ultima recomandare de medicină integratoare pe care i-am făcut-o Lorindei a fost să apeleze la un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională. Există mai multe plante, printre care astragalus, lemnul dulce, ginsengul siberian, *Cordyceps sinensis*, extractul de Rhodiola, cel de banaba, ovăzul sălbatic şi schisandra, despre care se spune că sunt extrem de utile pentru echilibrarea producţiei de hormoni a glandelor suprarenale. Specialistul urma să îi recomande combinaţia cea mai potrivită pentru ea.

Deşi Lorinda trebuia să slăbească, problema ei nu ţinea neapărat de o nutriţie necorespunzătoare. Mânca uneori ce nu trebuia, dar acest lucru se datora de regulă faptului că era prea ocupată cu responsabilităţile sale faţă de familie şi de prieteni, nu de instinctele sale. De aceea, i-am recomandat să îşi facă un orar special şi să îşi ia anumite momente libere de la orice responsabilităţi exterioare, aşa cum am discutat în secţiunea

referitoare la greutatea corporală. Nu trebuia să renunţe complet la acţiunile ei caritabile, ci doar să le raţionalizeze mai bine. Dat fiind că a pus întotdeauna cariera soţului ei mai presus de propriile sale preocupări, i-am propus să se dedice pentru un timp propriei sale cariere. Pentru fiecare oră petrecută în slujba carierei soţului ei trebuia să îşi petreacă o oră pentru promovarea propriei sale cariere. Lorinda a cam strâmbat din nas când i-am propus să facă această schimbare, dar în cele din urmă a acceptat.

Ea s-a înscris de asemenea la un curs de tai chi şi la unul de *qigong*, unde a învăţat să îşi gestioneze mai bine energia, nu să o risipească pe proiectele altora.

în sfârşit, pentru a-şi schimba tiparele mentale care contribuiau cel mai probabil la boala ei, Lorinda a început să lucreze cu afirmaţiile recomandate pentru problemele glandelor suprarenale: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Sunt în siguranţă şi am grijă de mine"; pentru oboseală: „Viaţa mă umple de entuziasm. Sunt plină de energie şi de entuziasm"; şi pentru pancreas: „Viaţa mea este plină de dulceaţă".

Toate aceste eforturi reunite de a-şi vindeca glandele suprarenale i-au stimulat Lorindei încrederea în sine. Ea şi-a găsit astfel mângâierea nu doar în spiritualitate, ci şi în lumea terestră.

Dependenţele

Oamenii predispuşi către dependenţe (şi cine nu este?) simt adeseori dorinţa arzătoare de a-şi hrăni astfel preţuirea de sine. Ei îşi doresc o stare de satisfacţie personală şi creatoare, de pace şi claritate, dar de multe ori le lipseşte disciplina necesară pentru a urma o dietă şi un program regulat de exerciţii fizice, iar uneori chiar unul de lucru. Poftele lor pentru ceea ce le face plăcere (hrană, alcool, cumpărături pe cârdul de credit, etc.) îi controlează atât de puternic încât nu mai reuşesc să îşi găsească timp şi energie pentru ei înşişi, iar uneori nici măcar pentru ceilalţi. Fiecare om are propria sa reţetă unică a comportamentului dependent. Căutarea preţuirii de sine şi a satisfacţiei poate fi o bucurie, dar la fel de bine poate fi epuizantă şi frustrantă. Pe de altă parte, stresul şi anxietatea care derivă din evitarea nivelului sănătos de responsabilitate pot fi copleşitoare. De aceea, mulţi oameni se orientează către acele lucruri care le oferă o satisfacţie

imediată - alcoolul, medicamentele, drogurile, sexul, jocurile de noroc, hrana, etc. - pentru a face faţă acestor emoţii foarte puternice.

Ce putem face aşadar pentru a combate dependenţele? Capacitatea de a renunţa la un comportament dependent şi de a evita astfel pagubele ireversibile la care conduce adeseori acesta pentru starea de sănătate depinde de schimbarea gândurilor şi comportamentelor asociate cu dependenţa. Un început ideal sunt tratamentele recunoscute pentru eficacitatea lor în cazul dependenţelor, cum ar fi programele în 12 paşi şi alte grupuri de sprijin. Pasul următor constă în examinarea mesajelor transmise de corp referitoare la conexiunea dintre respectivul comportament şi starea de sănătate. Dacă ai identificat problema şi emoţiile asociate, poţi începe să integrezi în viaţa ta afirmaţiile corespondente.

Teoria afirmaţiilor creată de Louise Hay susţine că toate dependenţele se nasc din teamă şi dintr-o preţuire de sine redusă. Mai exact, oamenii cu personalităţi dependente îşi petrec viaţa fugind de ei înşişi, întrucât nu sunt capabili să se iubească aşa cum sunt. De aceea, o afirmaţie extrem de utilă pentru dependenţe în general este: „Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc şi să mă apreciez pe mine însumi”. Îndeosebi alcoolismul este asociat cu vinovăţia, inadecvarea şi respingerea de sine. Pentru a contracara aceste emoţii negative şi pentru a transforma ura de sine în iubire de sine, Louise recomandă afirmaţia: „Trăiesc în momentul prezent. Fiecare moment este nou. Aleg acum să-mi apreciez propria valoare. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi".

Într-un moment sau altul din viaţa lor, cei mai mulţi dintre oameni încep să îşi alimenteze în mod artificial preţuirea de sine printr-un comportament dependent, care îi ajută să uite de emoţiile pe care nu mai doresc să le simtă. Când viaţa devine extrem de confuză, ei sunt predispuşi să se refugieze într-o dependenţă, căci realitatea obiectivă li se pare pur şi simplu *prea* dureroasă. Devin astfel dependenţi de alcool, ţigări, cumpărăturile pe eBay, statul pe Internet, jocurile de calculator sau de sex. Toate dependenţele conduc la secreţia unor substanţe opiate care amorţesc durerea fizică şi emoţională - de la droguri la alimente

sau la jocurile de noroc. Mai devreme sau mai târziu, aceste substanţe sau comportamente ajung să fie insuficiente, iar ei trebuie să se confrunte din nou cu realitatea, şi implicit cu durerea.

Cel mai important lucru pe care îl poţi face dacă ai o problemă cu dependenţa este să recunoşti că o ai. Ştiu că sună simplist, dar această recunoaştere este punctul de pornire al oricăror alţi paşi ulteriori. Dacă nu eşti foarte sigur dacă ai o problemă reală, întreabă-ţi un prieten apropiat sau un membru de familie. Apoi, cu ajutorul lui, pune-ţi următoarele întrebări: îţi este imposibil să te controlezi atunci când bei, când mănânci, când joci jocuri de noroc sau când faci sex? Eşti incapabil să te opreşti din aceste activităţi chiar dacă eşti conştient că ele te conduc la probleme grave de sănătate? îţi afectează aceste comportamente slujba sau viaţa de familie? Există şi alţi membri în familia ta care s-au luptat cu diferite dependenţe? Ţi s-a spus vreodată că trebuie să te opreşti? Îţi găseşti scuze sau încerci să ascunzi ce faci? Dacă ai răspuns afirmativ la cel puţin două din întrebările de mai sus, înseamnă că trebuie să faci un pas înapoi şi să îţi examinezi cu obiectivitate propria dependenţă.

Reţine: lupta cu o dependenţă nu este deloc uşoară. De aceea, îţi recomand să apelezi la profesionişti care te pot ajuta să intri în contact cu emoţiile tale şi cu punctele tale forte, dar şi la prieteni şi la restul familiei. Solicită chiar acum ajutor. Există grupuri de sprijin pentru aproape orice dependenţă care există. Găseşte alţi oameni care te pot înţelege, pentru că au trecut şi ei prin asta. Ascultă-i, căci îţi vor da sfaturi la care nu te-ai fi gândit niciodată şi te vor stimula. Cu ajutorul unui consilier specializat, al familiei şi al prietenilor, precum şi al grupurilor de sprijin, vei putea renunţa la comportamentul dependent. Aceşti oameni sunt importanţi pentru procesul vindecării tale, căci te pot ajuta să ajungi cu bine pe ţărmul opus, cu o identitate de sine mult întărită.

Există şi alte lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi gestiona mai bine disperarea pe care încerci să o uiţi cu ajutorul dependenţei. De pildă, încearcă să meditezi. Stai în tăcere - măcar un minut - pentru a-ţi înţelege mai bine gândurile şi emoţiile. Gândurile vin şi pleacă. Ele nu sunt permanente, aşa că pot fi

schimbate. Convingerile sunt simple atitudini pe care le-ai cultivat în mintea ta. Ele nu reprezintă o realitate. Prin crearea unui nou mod de a-ţi privi gândurile, tu le poţi face mai tolerabile, ba chiar le poţi transforma în convingeri mai sănătoase, prin folosirea afirmaţiilor.

Merită de asemenea să începi un jurnal. Uneori, aşternerea gândurilor pe hârtie te ajută să le vezi într-o lumină nouă.

În final, ceea ce contează este să devii mai sigur pe tine, în ceea ce priveşte identitatea ta. Învaţă să îţi descoperi puterea personală. Noi am fost creaţi astfel încât să putem supravieţui şi înflori pe această planetă. La fel ca toţi ceilalţi oameni, şi tu ai această putere. Tot ce trebuie să faci este să ţi-o asumi şi să o pui la treabă.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la dependenţe

Jenny, actualmente în vârstă de 49 de ani, a fost întotdeauna o persoană sensibilă şi nervoasă. Când era copil, tatăl ei, un om de afaceri, călătorea prin întreaga ţară în interes de serviciu. De aceea, Jenny se simţea adeseori singură, aşa că s-a orientat către mâncare, care a devenit cea mai bună prietenă a ei. Visul lui Jenny era să devină balerină, dar când a încercat să se înscrie la şcoala de balet i s-a spus că este prea grasă pentru a putea avea o carieră serioasă în acest domeniu artistic. A continuat totuşi să danseze, luptându-se cu greutatea, şi a suferit multe căzături şi răni. După o astfel de lovitură la genunchi, medicul i-a prescris Oxycodone şi Xanax, alături de alte medicamente pentru gestionarea anxietăţii şi temerilor. În cele din urmă, Jenny a renunţat complet la balet.

Ea s-a măritat, iar viaţa ei s-a îmbunătăţit. Se simţea fericită şi a renunţat la medicamente, dar după naşterea celui de-al doilea copil depresia şi anxietatea i-au revenit, iar ea a reînceput să ia medicamentele împotriva stresului.

în scurt timp, Jenny s-a confruntat cu o serie de simptome pe care medicii le-au diagnosticat prin diferite boli, de la sindromul oboselii cronice la cel al colonului iritabil sau la tulburarea deficitului de atenţie. Jenny a început astfel să ia din ce în ce mai multe medicamente, şi în doze din ce în ce mai mari. La un moment dat, unul dintre medici şi-a dat seama că era dependentă

şi a refuzat să îi mai scrie o reţetă, spunându-i că trebuie să îşi trateze mai degrabă dependenţa.

Dependenţa faţă de droguri, alimente, sex, jocuri de noroc, dorinţa de a-i salva cu orice preţ pe alţii sau medicamente (ca în cazul lui Jenny) nu face altceva decât să ascundă emoţiile pe care nu le putem gestiona. Poate fi vorba de tristeţe, anxietate, mânie, o iubire pierdută, plictiseală sau lipsa preţuirii de sine. De fapt, lista este nesfârşită. Dependenţele blochează mesajele intuitive pe care nu dorim să le auzim. Substanţele de care suntem dependenţi umplu vidul spiritual interior, pe care nu îl putem defini şi de existenţa căruia nici măcar nu suntem conştienţi întotdeauna.

O dependenţă nu reprezintă o simplă folosire a unor substanţe, ci o folosire abuzivă, care conduce la probleme la locul de muncă, acasă sau în diferite relaţii. Ea ne face să întârziem, să fim absenţi sau concediaţi pentru că ne neglijăm responsabilităţile faţă de ceilalţi oameni, dar şi faţă de noi înşine. Uneori, dependenţa ne poate chiar pune în pericol viaţa, conducând la accidente sau la lucruri mai rele. În pofida acestor consecinţe neplăcute, noi nu ne putem opri comportamentul dependent.

Jenny lua Oxycodone şi Xanax pentru a putea adormi, pentru a scăpa de anxietate şi pentru a scăpa de durerile cronice de care suferea în urma rănilor la picioare şi la spate suferite în perioada când făcea balet. De aceea, primul lucru pe care l-am făcut a fost să identific dacă „noile simptome" - oboseala, problemele intestinale şi deficitul de atenţie - se datorau folosirii frecvente ale medicamentelor.

Efectele secundare ale Oxycodonului includ: somnolenţa, oboseala, deficitul de atenţie, slăbirea memoriei şi constipaţia, printre altele. Xanaxul şi celelalte „benzodiazepine" generează şi ele probleme cu atenţia şi cu memoria. Când i-am sugerat lui Jenny că medicamentele pe care le lua ca să poată dormi şi pentru anxietate şi dureri i-ar fi putut provoca toate noile simptome, mi-a răspuns că merită. Nu credea că ar fi putut suporta durerile fără ajutorul Oxycodonului, şi a devenit chiar foarte defensivă în această privinţă, întrebându-mă cum de nu „înţeleg" acest lucru! După ce s-a mai calmat, mi-a spus că se afla într-un moment de criză în viaţa ei. Îşi pierduse deja carnetul de şofer deoarece condusese neatent, iar soţul ei o ameninţase că va divorţa, căci abuzul

ei de medicamente îi distrusese căsnicia şi viaţa de familie.

I-am explicat lui Jenny că nu era singura care trecea prin aşa ceva, şi deci nu trebuia să se ruşineze, căci dependenţa de opiate făcea ravagii în întreaga lume. Morfina, codeina, Dilaudidul, Demerolul, heroina şi Oxycodonul sunt opiate şi afectează receptorul „opioid", care controlează simultan starea de spirit, respectul de sine, împlinirea spirituală, durerea şi somnul. Folosirea acestor substanţe conduce rapid la amplificarea toleranţei la ele, ceea ce înseamnă necesitatea unei doze din ce în ce mai mari pentru a obţine aceleaşi efecte. Xanaxul, Ativanul, Valiumul şi Klonopinul afectează un alt receptor, aşa-numitul receptor GABA. O altă substanţă care afectează acest receptor este alcoolul. Puterea acestor medicamente este atât de mare încât nimeni nu poate renunţa brusc la ele fără să intre în sevraj, care poate cauza în cazuri extreme convulsii şi chiar moartea.

I-am explicat lui Jenny că are nevoie de sprijin pentru a renunţa la Oxycodone şi la Xanax. În acest scop, trebuia să se interneze într-o clinică de dezintoxicare, unde corpul ei va învăţa să se elibereze lent de nevoia de a lua aceste medicamente, iar ea va învăţa modalităţi noi de a face faţă anxietăţii, insomniei şi durerilor provocate de vechile răni.

Cu toate rezervele ei, după o lună Jenny s-a internat într-o clinică de dezintoxicare şi de recuperare în urma dependenţei de medicamente, unde a primit ajutor profesionist. Medicii de acolo i-au redus lent dozajul medicamentelor cu care era obişnuită, după care i-au prescris medicamentul clinidină pentru a-i potoli pulsul care o luase razna. Jenny a luat parte la şedinţe de terapie în grup, la care a asistat inclusiv soţul ei. În plus, i s-a oferit o întreagă varietate de medicamente alternative care nu dădeau dependenţă, astfel încât să nu se întoarcă la Oxycodone după ce va părăsi clinica.

O echipă de specialişti în tratamentul durerilor i-a evaluat picioarele şi coloana vertebrală, diagnosticându-i o artrită provocată de anii de balet. Pentru a-şi trata această afecţiune, Jenny s-a decis pentru un tratament agresiv cu doze masive de vitamina C, extract din seminţe de struguri şi sulfat de glucozamină. Aceste suplimente şi şedinţele săptămânale de yoga, acupunctură şi Yamuna rolling au ajutat-o să se vindece pe cale

naturală. Când durerile se înrăutăţeau, putea folosi metadonă, levomet-adil (LAAM), naltrexonă sau buprenorfină, dar numai sub supravegherea strictă a echipei de specialişti.

Cât timp a stat la clinica de dezintoxicare, Jenny a participat inclusiv la un program numit terapia dialectică a comportamentului (TDC), special conceput pentru cei care fac abuz de substanţe. TDC este un antrenament al lucidităţii care a ajutat-o pe Jenny să îşi gestioneze mai bine anxietatea. În acest scop, ea a lucrat cu un psihiatru care combina medicamentele cu remediile complementare. Ea i-a prescris floarea pasiunii, melissa şi 5HTP, dar şi Zoloft şi Remeron.

În sfârşit, Jenny a apelat la un consilier vocaţional şi la un antrenor personal, care i-au cerut să îşi facă un plan strategic pe termen lung. Cu această ocazie, ea şi-a dat seama că o bună parte din dependenţa ei de medicamente, din durerile, anxietatea şi insomnia de care suferea, se datorau dezorientării care a urmat după ce a fost nevoită să renunţe la balet. Consilierul vocaţional a ajutat-o să identifice alternative care o puteau ajuta să continuă să facă ceea ce îi plăcea, inclusiv posibilitatea de a înfiinţa o şcoală de dans pentru copii.

Pe lângă ajutorul primit, care a ajutat-o să se cunoască mai bine şi să îşi îmbunătăţească încrederea în sine, Jenny a lucrat ea însăşi cu sine pentru a-şi inversa emoţiile care contribuiau la dependenţa ei. În acest scop, ea a început să repete afirmaţiile pentru anxietate: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă"; pentru depresie: „îmi depăşesc acum temerile şi limitările induse de alţi oameni, şi îmi creez propria mea viaţă”; pentru panică: „Sunt capabilă şi puternică. Îmi pot gestiona toate situaţiile din viaţa mea. Ştiu ce am de făcut. Sunt liberă şi sunt în siguranţă"; „şi pentru dependenţă: „Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc şi să mă apreciez pe mine însămi”.

Combinarea acestor tratamente multiple într-un plan integrat a ajutat-o pe Jenny să se regăsească pe sine. Ea a învăţat să facă faţă mai bine incertitudinii şi durerii din viaţa ei, şi şi-a vindecat astfel dependenţa.

Totul este bine la nivelul celui de-al treilea

centru emoţional

Al treilea centru emoţional acoperă o gamă largă de probleme, de la tulburările digestive moderate sau grave, problemele legate de glicemie, cele legate de greutatea corporală şi dependenţele. La baza tuturor acestor probleme şi dezechilibre stau lipsa preţuirii de sine şi incapacitatea de a-ţi echilibra nevoile personale cu responsabilităţile exterioare. Dacă te simţi bine cu tine şi ai un simţ sănătos al preţuirii de sine, îţi poţi crea o sănătate de durată la nivelul celui de-al treilea centru emoţional. În acest scop, ascultă mesajele pe care ţi le transmite corpul, referitoare la sănătatea ta fizică şi emoţională. Identifică factorii de stres care contribuie la aceste dezechilibre. Corpul tău te va ajuta în acest scop, inclusiv să te vindeci dacă vei ţine cont de avertismentele sale.

Dacă vei învăţa să îţi schimbi tiparele mentale şi comportamentale negative care te blochează, şi să te autodefineşti nu în funcţie de familie, de carieră sau de ceea ce faci pentru ceilalţi, ci în funcţie de esenţa ta, îţi vei regăsi starea de sănătate. Cunoaşte-ţi slăbiciunile şi nu mai fugi de ele, dar nici nu te mai cantona în ele. Alimentează-ţi preţuirea de sine şi realizează faptul că tu ai o bunătate înnăscută. Opune-te gândurilor negative legate de sine prin repetarea afirmaţiei: „Sunt suficient de bun. Nu trebuie să fac un efort supraomenesc pentru a-mi dovedi valoarea".

Iubeşte-te pe tine însuţi şi totul va fi bine.

Capitolul 7

Dulci emoţii

Al patrulea centru emoţional: inima, plămânii şi sânii

Cel de-al patrulea centru emoţional se referă la echilibrarea nevoilor tale personale cu cele ale altor persoane cu care te afli într-o relaţie. Dacă nu eşti capabil să faci acest lucru, corpul tău te va informa creând probleme de sănătate legate de inimă, sâni sau plămâni, cum ar fi colesterolul ridicat, hipertensiunea, atacul de cord, chisturile, mastita sau chiar cancerul, pneumonia, astmul, tuşea sau respiraţia superficială. Secretul sănătăţii la nivelul celui de-al patrulea centru emoţional constă în a învăţa să îţi exprimi nevoile şi emoţiile personale ţinând cont inclusiv de cele ale celor din jurul tău. Este o chestiune de dăruire şi primire.

La fel ca în cazul tuturor centrilor emoţionali, partea cea mai afectată a corpului depinde de tiparele mentale şi comportamentale care generează dezechilibrele emoţionale şi relaţionale. Oamenii care nu se află în contact cu emoţiile lor tind să aibă probleme cu inima. Cei care se simt copleşiţi de emoţii au probleme cu plămânii, iar cei care nu îşi acceptă decât emoţiile pozitive au probleme cu sânii. Vom intra în mai multe amănunte ceva mai târziu, când ne vom ocupa de fiecare zonă a corpului. La modul general, gândurile şi comportamentele negative legate de cel de-al patrulea centru emoţional sunt direct asociate cu anxietatea, iritabilitatea, depresia şi problemele emoţionale pe termen lung. Oamenii care au astfel de probleme se tem de viaţă şi nu simt că merită să se bucure de o viaţă frumoasă. Ceea ce le lipseşte cel mai mult este bucuria de a trăi. Femeile tind să facă excese materne şi să pună emoţiile altora înaintea celor personale.

Dacă ai probleme cu inima, sânii sau plămânii, corpul tău îţi transmite astfel că trebuie să îţi analizezi cu atenţie sănătatea emoţiilor, îndeosebi în plan relaţional. Indiciile nu trebuie să fie neapărat foarte severe, cum ar fi un atac de cord sau un cancer la sân. Uneori, ele sunt extrem de subtile, manifestându-se printr-o

sensibilitate la sâni, o uşoară hipertensiune sau o congestie pulmonară.

Primul pas constă în a observa aceste schimbări minore în privinţa sănătăţii. La fel ca întotdeauna, solicită ajutor medical pentru problemele mai grave, dar nu neglija nici aspectele emoţionale ale acestor probleme de sănătate. Scopul este să îţi transformi gândurile şi comportamentele, astfel încât să stabileşti un echilibru mai confortabil între eforturile de a-i ajuta pe alţii şi energia pe care o investeşti în tine însuţi.

Ce spun teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre cel de-al patrulea centru emoţional

Teoria afirmaţiilor creată de Louise explorează diferenţele emoţionale subtile care stau la baza sănătăţii organelor asociate cu cel de-al patrulea centru emoţional. Sănătatea acestora depinde de capacitatea ta de a-ţi exprima din plin toate emoţiile, inclusiv cele aşa-zis negative, cum ar fi mânia, dezamăgirea şi anxietatea, fără a te lăsa însă copleşit de ele. Numai aşa le vei putea depăşi şi vei putea găsi o cale de a ierta, de a iubi şi de a-ţi exprima din nou bucuria. Cunoaşterea, experimentarea şi exprimarea tuturor emoţiilor tale, de la iubire şi bucurie la teamă şi mânie, sunt profund benefice pentru sănătatea ta. Aceste emoţii te ajută să treci mai uşor prin viaţă, iar acest lucru îţi ajută sângele să circule mai uşor prin inimă şi prin vasele de sânge, aşa cum explică Louise. De fapt, însuşi cuvântul „emoţie" derivă dintr-un cuvânt latin care înseamnă „mişcare".

Scopul afirmaţiilor create de Louise este de a transforma gândurile şi comportamentele negative în altele pozitive, care pot induce efectiv schimbări fizice, cum ar fi reducerea tensiunii şi a colesterolului, uşurarea simptomelor astmului şi echilibrarea hormonilor care cresc riscul de a face chisturi la sân.

Inima este centrul bucuriei şi al securităţii. De aceea, problemele cardiace şi hipertensiunea sunt asociate cu problemele emoţionale de lungă durată şi cu lipsa bucuriei de a trăi. În consecinţă, sănătatea inimii şi normalizarea tensiunii şi a colesterolului depind de capacitatea ta de a-ţi regăsi bucuria de a trăi şi de a exprima această bucurie sub forma emoţiilor tale. Rezistenţa şi refuzul de a vedea ce se află în faţa ta sunt asociate

cu ateroscleroza, o boală care constă în îngustarea şi rigidizarea arterelor, fapt care împiedică libera circulaţie a sângelui. Înlocuirea bucuriei de a trăi cu acumularea de bani şi de putere conduce frecvent la atacuri de cord. Dacă privim problemele respiratorii şi cele ale plămânilor din perspectiva teoriei afirmaţiilor creată de Louise, constatăm că acestea sunt asociate cu teama sau refuzul de a accepta plenar viaţa, în sfârşit, tendinţele materne excesive (legate nu doar de propriii copii), aşezarea emoţiilor partenerului pe primul loc şi lipsa de afecţiune faţă de sine sunt asociate cu problemele la sâni, inclusiv cu chisturile, sensibilitatea şi nodulii.

Ce spune aşadar ştiinţa în privinţa conexiunii dintre minte şi corp, respectiv dintre gândurile şi comportamentele negative, pe de o parte, şi organele corespondente ale celui de-al patrulea centru emoţional pe de altă parte? Susţine ea teoria afirmaţiilor care ne pot ajuta inima, sânii şi plămânii?

Da, o susţine! Prin transformarea anxietăţii, frustrării, depresiei şi „durerii de inimă" provocate de o despărţire amoroasă, noi ne putem influenţa în mod decisiv starea de sănătate a inimii, plămânilor şi sânilor. Există nenumărate studii care au demonstrat conexiunea care există între exprimarea emoţiilor şi bolile organelor asociate cu cel de-al patrulea centru emoţional.

De pildă, dacă luăm exemplul bolilor cardiace, constatăm că există o diferenţă între maniera în care experimentează bărbaţii şi femeile atacurile de cord. Astfel, bărbaţii manifestă un tipar mai distinct al simptomelor: clasica durere de piept din partea stângă, care iradiază către maxilare şi către braţul stâng. Atunci când au un atac de cord, femeile nu manifestă neapărat acest tipar stereotip al simptomelor. Ele pot simţi o neplăcere digestivă, anxietate şi alte simptome.

Ştiinţa a demonstrat că există o legătură între creier şi inimă. De aceea, nu este exclus ca această manifestare diferită a simptomelor atacurilor de cord în cazul bărbaţilor şi femeilor să aibă o legătură cu fiziologia cerebrală diferită a acestora. Din acest punct de vedere, atacurile de cord oglindesc gestionarea emoţiilor de către creier. Creierul femeilor este structurat astfel încât să folosească simultan informaţiile logice şi emoţiile, în timp ce

bărbaţii au tendinţa să îşi ignore emoţiile şi să ţină cont numai de aspectele logice. Având creierul mai bine integrat, femeilor le este mai uşor să îşi transpună în cuvinte emoţiile, motiv pentru care sunt întotdeauna gata să discute despre problemele dificile. Bărbaţii au dificultăţi mult mai mari în această privinţă, motiv pentru care îşi consideră adeseori emoţiile simple reacţii fizice sau fiziologice. Este posibil ca atacurile de cord să apară în cazul lor datorită emoţiilor îndelung refulate, care ies subit la suprafaţă, într-o manieră explozivă. Acest lucru nu este demonstrat ştiinţific, dar atunci când bărbaţii fac un atac de cord, inima lor intră în fierbere, în timp ce inima femeilor mocneşte la foc mic. Aşadar, maniera de exprimare a emoţiilor pare să fie asociată cu simptomele atacurilor de cord.

Există şi alte conexiuni importante între atacurile de cord şi emoţii, evidenţiate de ştiinţă. Spre exemplu, oamenii care au dificultăţi în a gestiona pierderea unei persoane dragi sau o despărţire dureroasă sunt mai predispuşi să moară din cauza unui atac de cord sau a bolii cardiovasculare în primul an de după producerea evenimentului. De asemenea, multe atacuri de cord se produc la scurt timp după pensionare sau după pierderea carierei. Pierderea speranţei şi sentimentul eşecului care însoţesc aceste pierderi pot afecta puternic sănătatea inimii. Un studiu a arătat chiar că cele două emoţii negative generează acelaşi risc de boală cardiovasculară ca şi fumatul unui pachet de ţigări pe zi. Nu vorbim aşadar de o ţigară sau două, ci de un întreg pachet!

Alte studii au stabilit existenţa unei corelaţii între boala cardiovasculară şi atacul de cord cu trăsăturile de personalitate numite „Tipul A". Oamenii din această categorie simt că înfloresc atunci când sunt agresivi şi excesiv de competitivi. Pentru a-şi menţine această stare, corpul lor necesită nu flux constant de hormoni ai stresului, care ridică tensiunea şi blochează arterele. Din fericire, noi ne putem schimba gândurile, influenţând astfel pozitiv sănătatea inimii noastre. Spre exemplu, un studiu a analizat un grup de oameni cu o personalitate de Tip A care au suferit atacuri de cord. Cei care au fost sfătuiţi să îşi schimbe gândurile şi comportamentul, îndeosebi problemele emoţionale de lungă durată exprimate prin ostilitate şi mânie, şi care au ţinut cont de acest sfat, au avut mai puţine recidive decât cei care nu au

beneficiat de o astfel de consiliere.

Oamenii de ştiinţă au mai descoperit că emoţiile reprimate, îndeosebi anxietatea, depresia şi mânia, joacă un anumit rol în crearea hipertensiunii, o boală generată de rigidizarea vaselor de sânge. Cum se manifestă efectul de domino care conduce de la depresie la hipertensiune? Depresia determină creierul să secrete norepinefrină, fapt care stresează glandele suprarenale. De aceea, acestea secretă prea mult cortizon, fapt care conduce la o veritabilă cascadă de substanţe inflamatorii, inclusiv citocinele. Acestea din urmă silesc oxigenul să se transforme într-un „radical liber", fapt care contribuie la depunerea particulelor de colesterol din sânge pe pereţii arterelor, pe care îi rigidizează şi le îngustează. Astfel apare hipertensiunea. Aşa funcţionează mecanismul efectului de domino al depresiei care conduce la hipertensiune, respectiv al emoţiilor emise de creier care sfârşesc prin a afecta inima. El demonstrează că blocajele emoţionale pot conduce în timp la blocarea fluxului sanguin. O reacţie inflamatorie similară apare şi în cazul oamenilor care se confruntă cu o frustrare cronică.

Conexiunea dintre emoţiile reprimate şi sănătatea vaselor de sânge a fost evidenţiată de nenumărate studii ştiinţifice care au analizat aşa-numitul sindrom al cardiomiopatiei generate de stres, cunoscut şi sub numele de „sindrom al inimii zdrobite". Această condiţie poate apărea în urma unei întregi game de factori de stres emoţional cum ar fi durerea (de pildă, cea provocată de moartea unei persoane dragi), teama, mânia extremă şi surpriza. Studiile au arătat că pacienţii care îşi refulează mânia în adâncul subconştientului lor, lăsând-o neexprimată, au o rată mai mare a rigidizării vaselor de sânge, suferind de hipertensiune şi de insuficienţă a fluxului de sânge care ajunge la inimă.

în general, ştiinţa susţine afirmaţia potrivit căreia emoţiile reprimate, îndeosebi anxietatea, depresia şi mânia, joacă un rol important în problemele tensiunii sanguine.

Ea susţine de asemenea conexiunea dintre exprimarea emoţiilor şi sănătatea plămânilor. Spre exemplu, în cadrul unui anumit studiu, mai mulţi subiecţi suferinzi de astm au fost învăţaţi despre „inteligenţa emoţională" sau terapia lucidităţii, iar simptomele lor respiratorii s-au îmbunătăţit spectaculos.

Instructorii i-au învăţat să numească emoţiile pe care le încercau, să indice scenariul care determina apariţia lor şi să reacţioneze echilibrat în vederea liniştirii lor. Această practică a operării cu inteligenţa emoţională i-a ajutat pe subiecţi să experimenteze mai puţine atacuri de astm bronşic şi să îşi îmbunătăţească semnificativ calitatea vieţii.

Studiile ştiinţifice au arătat de asemenea că echilibrul emoţional influenţează sănătatea sânilor. Mai precis, ele au arătat că există o relaţie între îngrijirea pe termen lung a altor persoane, incapacitatea de a-ţi exprima mânia şi riscul de cancer la sân. Femeile care îşi definesc respectul de sine şi identitatea feminină exclusiv prin copiii lor sunt mai predispuse să sufere de cancer la sân.

Multe femei cu probleme la sâni (mă număr şi eu printre ele) cred că îi ajută pe cei pe care îi îngrijesc dacă îşi ţin sub control emoţiile. În realitate însă, sacrificiul nu hrăneşte pe nimeni din punct de vedere emoţional şi le face rău sânilor. Manifestarea nesănătoasă pe termen lung a mâniei, depresiei şi anxietăţii perturbă nivelul normal al cortizonului (hormon al stresului) şi reduce capacitatea sistemului imunitar de a preveni cancerul. Un studiu a arătat că 75% dintre femeile cu cancer la sân au tendinţa să se sacrifice pe sine şi să se ocupe de alţii mai mult decât se ocupă de ele însele. În privinţa recuperării în urma cancerului la sân, s-a demonstrat că primirea sprijinului plin de iubire oferit de alte persoane este la fel de important ca şi iubirea şi afecţiunea oferite de tine.

Acum că ai aflat ce spune ştiinţa despre teoria afirmaţiilor şi cel de-al patrulea centru emoţional, să vedem ce putem face efectiv pentru a ne vindeca de bolile specifice acestuia.

Bolile inimii

Oamenii care suferă de boli cardiace - dureri de piept, palpitaţii, hipertensiune, leşin sau artere blocate - au dificultăţi în a-şi exprima emoţiile. Ei au o cantitate enormă de emoţii refulate care de-abia aşteaptă să iasă la suprafaţă, motiv pentru care fac uneori crize neaşteptate de furie sau de frustrare, ori se retrag în izolare, într-o manieră la fel de neaşteptată. Trecerea bruscă de la un calm aparent la crize pasionale îi împiedică pe aceşti oameni să

relaţioneze cu cei din jurul lor. De aceea, mulţi dintre ei preferă să devină nişte singuratici, decât să facă faţă anxietăţii pe care le-o induc relaţiile.

Simptomele bolilor de inimă - inclusiv cele care par benigne - pot fi grave. De aceea, dacă ai astfel de simptome, cel mai bine este să consulţi imediat un medic. La fel de important este însă să îţi asumi o abordare pe termen lung asupra sănătăţii prin schimbarea tiparelor tale mentale şi comportamentale negative.

Ascultă mesajele pe care ţi le transmite corpul în legătură cu emoţiile care stau la baza problemelor tale de sănătate, iar apoi schimbă aceste tipare prin folosirea afirmaţiilor. La modul general, problemele cardiace au o legătură directă cu problemele emoţionale pe termen lung care conduc la împietrirea inimii şi la blocarea fericirii şi a bucuriei de a trăi. De aceea, este foarte important să îţi deschizi inima şi să laşi bucuria să pătrundă în ea. O afirmaţie foarte utilă în acest scop este: „Bucurie. Bucurie. Bucurie. Permit cu iubire bucuriei să curgă liber prin corpul şi prin mintea mea, astfel încât să se manifeste în experienţele mele". Întărirea arterelor sau ateroscleroza se datorează rezistenţei interioare, rigidităţii mentale şi refuzului de a vedea binele în viaţă. Dacă ai astfel de probleme, repetă afirmaţia: „Sunt deschis în totalitate în faţa vieţii şi a bucuriei. Aleg să privesc viaţa prin ochii iubirii". Problemele colesterolului sunt legate de teama de fericire sau de incapacitatea de a o accepta. Pentru a-ţi redeschide canalele blocate ale bucuriei (direct legate de blocarea arterelor de către colesterol), afirmaţia recomandată este: „Aleg să iubesc viaţa. Toate canalele bucuriei sunt larg deschise în fiinţa mea. Mă simt în siguranţă atunci când mă deschid pentru a primi". Pentru rezolvarea problemelor emoţionale de lungă durată asociate cu hipertensiunea, repetă afirmaţia: „Mă eliberez plin de bucurie de trecut. Sunt perfect împăcat". Acestea sunt câteva din cele mai comune probleme ale inimii. Pentru alte afirmaţii mai specifice recomandate de Louise, îţi recomand tabelul de la pagina 183.

Cel mai important lucru pe care trebuie să îl faci pentru a-ţi proteja sănătatea inimii este să intri în contact cu emoţiile tale şi să înveţi să le exprimi într-o manieră care să te ajute să le depăşeşti. Fii atent la ceea ce simţi, dar nu-ţi judeca emoţiile.

Propune-ţi mai degrabă să identifici cauzele lor. Prin folosirea capacităţii analitice şi disecarea sentimentelor tale pentru a le stabili originea, tu îţi conectezi emisfera cerebrală stângă, cea care rezolvă problemele, cu emisfera dreaptă care guvernează emoţiile. În acest fel, vei învăţa să îţi exprimi aceste emoţii copleşitoare, mai întâi faţă de tine însuţi, iar apoi şi faţă de oamenii din jurul tău. Focalizarea asupra emoţiilor personale te va ajuta de asemenea să îţi evaluezi mai bine progresele. Dacă ai probleme de natură emoţională atunci când ai de-a face cu anumiţi oameni, vei observa probabil o anumită panică sau iritare care te cuprinde în preajma lor. Este foarte important să îţi gestionezi corect emoţiile în astfel de situaţii, astfel încât să nu le laşi să se acumuleze, iar apoi să explodeze în maniera cea mai neaşteptată şi mai inadecvată.

Două practici ideale de a lucra cu emoţiile sunt meditaţia şi ţinerea unui jurnal. Există chiar site-uri de Internet care pun la dispoziţie liste ale emoţiilor. Citeşte aceste liste şi familiarizează-te cu ele. Simpla recunoaştere şi definire a acestor cuvinte te poate ajuta să îţi îmbogăţeşti vocabularul emoţional.

Dacă vei deveni capabil să te exprimi mai bine din punct de vedere emoţional, îţi va fi mult mai uşor să cultivi relaţii, iar acest lucru este de asemenea foarte important. Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a evita o viaţă trăită în solitudine. În acest scop, planifică-ţi diferite activităţi care să te silească să interacţionezi cu alţi oameni. De pildă, propune-ţi să interacţionezi cu adolescenţii în cadrul unei organizaţii de voluntariat. La fel ca şi tine, aceşti copii încearcă să îşi dezvolte capacitatea de interacţiune, aşa că poţi învăţa foarte multe de la ei, observându-le succesele şi eşecurile.

Dacă vei învăţa să îţi identifici emoţiile şi să le exprimi într-o manieră sănătoasă şi constructivă, riscul de a te îmbolnăvi de inimă va scădea considerabil. În caz contrar, frustrările, mânia, tristeţea, chiar şi iubirea, vor fermenta în tine şi vor conduce la creşterea colesterolului, la hipertensiune şi la boala cardiovasculară.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale inimii

Paul este un inginer de computere în vârstă de 47 de ani. S-a

simţit întotdeauna confortabil acasă, în mijlocul familiei, şi la biroul în formă de cub în care lucrează, dar dacă îi ceri să iasă din zona sa de confort pentru a participa la o petrecere sau la un alt eveniment social, devine anxios şi introvertit. Talentul său natural l-a predispus către o viaţă în care nu trebuie să interacţioneze foarte mult cu oamenii. Chiar şi acasă, în mijlocul familiei sale, el îşi petrece cea mai mare parte a timpului în faţa calculatorului.

Totul a mers bine până când copiii lui Paul au crescut şi au plecat de acasă. În acest moment, soţia sa şi-a propus să iasă mai mult în societate şi să stabilească noi legături emoţionale. Paul nu a reacţionat însă pozitiv, devenind mai introvertit ca oricând. În scurt timp, tensiunea sa a început să crească, iar el a început să simtă palpitaţii şi dureri în zona pieptului. Medicii i-au diagnosticat o arteră coronară blocată în interiorul inimii.

Pentru a-1 ajuta pe Paul să îşi creeze un plan de lungă durată pentru sănătatea inimii şi vaselor sale, am început prin a-i explica cum trebuie să arate un sistem circulator sănătos.

Inima este un muşchi care trimite sângele oxigenat prin artere către toate ţesuturile corpului. Dacă arterele devin blocate de colesterol şi rigidizate de ateroscleroză, apare hipertensiunea, adică tensiunea ridicată a sângelui.

În marea reţea de artere a corpului se disting arterele coronare, care hrănesc chiar muşchiul inimii. Dacă acestea se blochează din cauza cantităţii mari de colesterol şi a aterosclerozei, inima nu mai primeşte suficient oxigen, şi astfel apar durerile la nivelul pieptului sau angina. Dacă blocajele arteriale devin foarte ample, muşchiul inimii moare în urma unui proces numit atac de cord sau infarct de miocard.

Prima problemă a lui Paul era ateroscleroza, dar el suferea inclusiv de boala arterelor coronare. Avea o singură arteră blocată, iar durerea din piept pe care o simţea era o angină pectorală. Din fericire pentru el, nu avusese încă un atac de cord. Paul a optat pentru o cateterizare cardiacă de urgenţă, pentru a elimina blocajul de 90% ar arterei sale coronare. Medicii i-au spus însă că dacă nu îşi va schimba stilul de viaţă, celelalte artere coronare se vor înfunda la rândul lor. Vestea bună era că multe din soluţiile existente pentru ateroscleroză - reducerea nivelului de colesterol şi relaxarea pereţilor arteriali - tratează inclusiv boala arterelor

coronare.

În ceea ce priveşte palpitaţiile, lui Paul i s-a diagnosticat o tahicardie ventriculară, o tulburare a ritmului cardiac. În interiorul părţii drepte a inimii există o reţea complexă de nervi numită nodul SA sau fibrele Purkinje, care controlează pulsul şi ritmul cardiac. Dacă arterele coronare aflate în imediata apropiere se blochează, ritmul normal al inimii este perturbat şi apare o aritmie, cum ar fi tahicardia sau fibrilaţia. În cazul de faţă, soluţia nu era simpla deschidere a arterelor, ci vindecarea fibrelor nervoase care au generat aritmia.

Pentru a scăpa de palpitaţii, Paul trebuia să ia anumite medicamente, dar şi să îşi schimbe stilul de viaţă. Cardiologul său i-a prescris anumite medicamente pe termen scurt, inclusiv nitroglicerina care trebuia luată sublingual (numai în cazurile în care se iveau dureri în zona pieptului), aspirină pentru copii, un blocant cu calciu numit verapamil, un beta-blocant şi medicamentul Lipitor, pentru reducerea colesterolului. El l-a avertizat pe Paul să nu folosească în niciun caz Viagra împotriva impotenţei, căci acesta poate provoca ritmuri rapide şi neregulate ale inimii.

Medicamentele nu erau însă suficiente. Paul trebuia să îşi schimbe inclusiv stilul nesănătos de viaţă, dacă dorea să evite progresul bolii şi chiar chirurgia bypass. De aceea, primul lucru pe care l-a făcut a fost să se ocupe de anxietatea sa. În acest scop, el a apelat la un terapeut, care i-a creat un program serios de eliminare a temerilor, astfel încât să nu mai recurgă la principalul său mecanism de refulare a lor: fumatul. Paul fuma pentru a-şi calma „nervii". Programul conceput împreună cu terapeutul său includea folosirea de scurtă durată a medicamentului Klonopin şi folosirea de lungă durată a exerciţiilor de cultivare a lucidităţii şi a terapiei comportamental-cognitive pentru reducerea anxietăţii şi hipertensiunii, dar şi pentru a-1 ajuta să se lase de fumat.

De asemenea, era foarte important ca Paul să slăbească, ştiut fiind că grăsimea şi colesterolul merg mână în mână. De aceea, am creat împreună cu el un program de exerciţii fizice. În final, Paul a slăbit 9 kilograme practicând mersul pe bicicleta mecanică 20-30 de minute pe zi.

A apelat de asemenea la un nutriţionist, care i-a recomandat

suplimente cu multivitamine şi antioxidanţi în doză farmaceutică, ce includeau acidul folie, vitaminele B_6, B_{12} şi C, calciu, crom, cupru, zinc, seleniu şi alfa-tocotrienol. Este foarte important să lucrezi cu un profesionist atunci când îţi creezi un astfel de program, căci acesta îşi adaptează recomandările la cazul tău unic, ţinând cont inclusiv de medicamentele pe care le iei. Pentru reducerea hipertensiunii, lui Paul i s-au recomandat ştevia, măceşe, păpădie şi licopen.

Un supliment foarte important care i-a fost recomandat în plus faţă de cele de mai sus a fost coenzima Q10. Acesta avea o importanţă cu totul aparte deoarece Paul lua medicamentul statin Lipitor. Medicamentele statine (împotriva colesterolului) reduc riscul bolii cardiovasculare, dar şi nivelul coenzimei Q10 din sânge. Această substanţă, care este produsă în mod natural de corp, este esenţială pentru buna funcţionare a celulelor. De aceea, este foarte important ca rezervele epuizate să fie refăcute.

în cazul în care cardiologul lui Paul ar fi ajuns la concluzia că efectele adverse ale Lipitorului sunt prea riscante în cazul lui, el urma să îl direcţioneze către o cale naturistă. Orezul din drojdie roşie[8] este un supliment nutriţional alternativ care are efecte

[8] Produs chinezesc numit *hong qu mi*, în traducere literală „orez din drojdie roşie", numit şi orez roşu koji sau orez roşu fermentat. Este un orez de culoare roşie obţinut prin fermentarea orezului într-o cultură de drojdie *Monascus purpureus*.

similare cu cele ale principalelor medicamente statine. De fapt, unul din aceste medicamente, Lovastatin, este sintetizat chiar din orezul de drojdie roşie. Carotenoidul astaxantin, un antioxidant aflat în microalge, în somon, păstrăv şi creveţi, are de asemenea efecte statine împotriva colesterolului.

Paul a început să ia de asemenea DHA pentru stabilizarea membranelor arterelor, dar şi a stării sale sufleteşti. Un alt supliment care i-a fost recomandat a fost acetil-L-carnitina, care protejează inima şi creierul. În sfârşit, Paul a început să ia ginseng siberian pentru îmbunătăţirea sănătăţii inimii, dar şi pentru a scăpa de depresie. Cu permisiunea medicului său, el i-a făcut o vizită unui specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională, care i-a recomandat la rândul lui anumite remedii din plante pentru reducerea colesterolului şi a hipertensiunii. Printre acestea se numărau: *Eucommiae, ramulus, scutellariae* şi

Prunella.

Un alt tratament pe care Paul l-a luat în considerare a fost cel cu oxigen hiperbaric, care îmbunătăţeşte stresul prelungit şi hipertensiunea, dar în cele din urmă s-a decis să renunţe la el, căci clinica ce îl administra era prea departe de el.

în timp ce îşi trata astfel aspectele fizice ale bolii, Paul a lucrat inclusiv pentru schimbarea convingerilor şi comportamentelor care stăteau la baza acesteia. În acest scop, el a început să repete afirmaţiile de ordin general pentru sănătatea inimii: „Inima mea bate în ritmul iubirii"; pentru problemele inimii: „Bucurie. Bucurie. Bucurie. Permit cu iubire bucuriei să curgă liber prin corpul şi prin mintea mea, astfel încât să se manifeste în experienţele mele"; pentru sănătatea arterelor: „Sunt plin de bucurie. Aceasta curge prin mine odată cu fiecare bătaie a inimii mele"; şi pentru anxietate: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă". Şi-a propus de asemenea să înveţe mai multe despre emoţii. În acest scop, a studiat listele cu emoţii de pe Internet şi a început să îşi exprime din ce în ce mai mult, încetul cu încetul, nevoile emoţionale în faţa celor apropiaţi. Ori de câte ori se simţea copleşit de o emoţie, el era capabil să se oprească şi să o examineze lucid, fără să aştepte ca ea să explodeze.

Prin schimbarea gândurilor şi acţiunilor sale, Paul a reuşit să îşi creeze un viitor sigur şi fericit alături de cei dragi. A învăţat să îşi exprime emoţiile şi să le recepteze pe cele ale celor din jur.

Bolile de plămâni

Oamenii care au probleme respiratorii sau la nivelul plămânilor precum bronşita, pneumonia, tuşea, astmul sau guturaiul alergic nu reuşesc să se integreze bine în procesul vieţii din cauza valului de emoţii care îi asaltează în permanenţă. Sensibilitatea lor emoţională este atât de mare încât pot ajunge într-o singură clipă de la starea cea mai exaltată de spirit, pe fundul prăpastiei, emoţiile lor fiind profund afectate de tot ceea ce se întâmplă în jurul lor. Spre deosebire de cei care au probleme cu inima, cei care au probleme cu plămânii sunt *prea* scufundaţi în emoţiile lor, ajungând astfel la o stare de suprasaturaţie. De aceea, ei nu sunt capabili să se simtă confortabil în societate şi în relaţiile

lor fără a fi copleşiţi.

Aşadar, ce poţi face pentru a scăpa de tuse, strănuturi şi guturai, dacă te confrunţi cu astfel de probleme? Mai întâi de toate, la fel ca în cazul tuturor problemelor acute, trebuie să apelezi la un medic. Nu trebuie să uiţi însă nici de mesajele subtile ale corpului tău referitoare la starea sănătăţii.

Problemele respiratorii îţi arată că trebuie să îţi analizezi capacitatea de a-ţi gestiona emoţiile în timpul interacţiunilor de zi cu zi cu oamenii pe care îi iubeşti şi la care ţii. Dacă eşti prea deschis în faţa emoţiilor lor, de pildă în faţa mâniei, iritabilităţii sau tristeţii, vei fi predispus către atacuri de astm, răceală, gripă şi alte probleme respiratorii.

Pentru a schimba această predispoziţie, tu trebuie să îţi schimbi tiparele mentale negative care o creează şi pe care le-ai cultivat prea mult timp. Afirmaţiile recomandate de Louise pentru tratarea problemelor plămânilor se adresează în primul rând temerilor asociate cu integrarea în viaţă şi cu trăirea plenară a acesteia. În această direcţie, o afirmaţie ideală pentru combaterea gripelor şi răcelilor este: „Sunt în siguranţă. Îmi iubesc viaţa". Tuşea exprimă dorinţa de a „lătra" la lume: *„Alo! Priviţi-mă! Ascultaţi-mă!"* De aceea, în cazul tusei măgăreşti Louise recomandă afirmaţia vindecătoare: „Sunt remarcat şi apreciat de ceilalţi în modul cel mai pozitiv cu putinţă. Sunt iubit".

Problemele plămânilor - cum ar fi pneumonia, emfizemul şi boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) - sunt asociate cu depresia, durerea sufletească şi teama datorate neintegrării depline în fluxul vieţii şi de convingerea că nu meriţi să te bucuri de viaţă. De aceea, contracararea acestor convingeri presupune lucrul cu afirmaţia: „Am capacitatea de a integra întreaga viaţă. Îmi trăiesc din plin şi cu iubire viaţa". Bolile plămânilor sunt frecvente în rândul oamenilor care au emoţii intense, dar care nu ştiu cum să le gestioneze. În cazul emfizemului, oamenii nu numai că nu îşi trăiesc din plin viaţa, dar ar prefera chiar să nu respire deloc, dacă s-ar putea. De aceea, ei ar trebui să repete cu voce tare: „Este dreptul meu prin naştere să trăiesc plenar şi liber. Iubesc viaţa. Mă iubesc şi mă preţuiesc pe mine însumi. Viaţa mă iubeşte. Sunt în siguranţă". Pneumonia este asociată cu sentimentul de disperare, de oboseală în faţa vieţii şi cu rănile

emoţionale care nu se pot vindeca. Pentru a-ţi vindeca aceste răni vechi, repetă afirmaţia: „Accept liber ideile divine care respiră inteligenţa Vieţii. Mă detaşez de trecut".

Astmul reprezintă o incapacitate respiratorie asociată cu sufocarea şi cu reprimarea. Dacă suferi de astm şi te simţi sufocat, meditează asupra cuvintelor: „Mă simt în siguranţă să preiau controlul asupra vieţii mele. Aleg să fiu liber". Pentru a afla şi alte afirmaţii pe care le recomandă Louise, caută-ţi afecţiunea specifică de care suferi în tabelul de la pagina 241.

Gândurile şi comportamentele tale negative vor începe să se schimbe de îndată ce te vei obişnui cu acest mod nou de a gândi prin folosirea intensivă a afirmaţiilor vindecătoare. Această obişnuinţă este puternică, aşa că merită să nu renunţi la ea. Vechile tipare s-au format şi s-au dezvoltat în ani de zile; de aceea, renunţarea la ele nu se va produce peste noapte. Noi îţi garantăm însă că poţi reuşi.

Oamenii care au probleme respiratorii trebuie să înveţe să îşi controleze emoţiile, astfel încât să nu mai fie copleşiţi de ele. Trebuie de asemenea să nu mai fie atât de sensibili la emoţiile celorlalţi. Deşi poate părea paradoxal, una din modalităţile de a face acest lucru constă în a-ţi crea o relaţie diferită cu emoţiile tale. Practicile de genul meditaţiei te ajută să îţi calmezi mintea. Ele te pot ajuta să îţi creezi o relaţie mai stabilă cu sentimentele tale, resetându-ţi în acelaşi timp creierul astfel încât să îţi poţi controla mai uşor emoţiile, fără să mai reacţionezi atât de extrem în prezenţa lor.

O altă practică utilă pentru normalizarea efectelor emoţiilor puternice este crearea unei structuri capabile să le oprească. Analizează-ţi izbucnirile emoţionale din trecut şi încearcă să înţelegi ce s-a întâmplat atunci. Ce anume a declanşat acel val de emoţii? Cum te-ai simţit înaintea lui? Care a fost punctul culminant? Dacă vei reuşi să identifici factorii care îţi declanşează aceste emoţii şi reacţiile corpului tău în faţa lor, vei învăţa să le previi pe viitor, fără să le mai laşi să izbucnească. Acest lucru nu se va produce de la sine la început, dar dacă îl vei cultiva, se va întâmpla. De îndată ce recunoşti indiciile care îţi semnalează apropierea unei crize emoţionale, încearcă să reacţionezi într-o manieră mai constructivă. Ia o pauză. Părăseşte locul situaţiei care

se încinge sau detaşează-te mental de ea, astfel încât emoţiile tale să aibă timp să se liniştească. Dacă vei cultiva luciditatea şi tiparele mentale pozitive printr-o practică zilnică, momentele în care va trebui să te detaşezi de emoţiile tale prea intense vor deveni din ce în ce mai rare.

Aceste acţiuni şi aceste afirmaţii te vor ajuta să îţi echilibrezi considerabil viaţa emoţională. Dacă doreşti să te bucuri de plămâni sănătoşi, va trebui să înveţi să îţi exprimi emoţiile într-o manieră mai calmă şi mai controlată. Este foarte posibil să îţi păstrezi calmul şi controlul, şi în acelaşi timp să te bucuri plenar de viaţă. Învaţă să îţi echilibrezi emoţiile cu nevoile partenerilor importanţi din viaţa ta, şi astfel starea de sănătate a celui de-al patrulea centru emoţional se va îmbunătăţi încetul cu încetul.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale plămânilor

Clienta mea, Mary, în vârstă de 60 de ani, se descrie ca „o veritabilă tornadă de emoţii umane". A fost întotdeauna foarte slabă, iar starea ei emoţională a depins de când se ştie de statutul relaţiei sale, de numărul banilor din cont şi chiar de vremea de afară. Mary povesteşte că poate să râdă într-un moment şi să plângă în următorul.

Pasională în momentele ei bune şi fragilă în cele rele, Mary nu face niciodată nimic pe jumătate, lucru valabil inclusiv pentru emoţiile pe care le simte. Schimbările dramatice ale stărilor ei emoţionale sunt epuizante pentru prietenii ei, care nu ştiu niciodată la ce să se aştepte de la ea, căci de fiecare dată pare să trăiască o dramă nouă. Mary a început să facă psihoterapie pentru a afla de ce are un control atât de slab asupra emoţiilor sale. Cu această ocazie, a aflat de la un specialist că suferă de sindromul bipolar II (o formă mai puţin maniacală a sindromului bipolar) şi de la altul că suferă de o tulburare de personalitate borderline. Nici diagnosticele şi nici tratamentele aplicate nu au ajutat-o pe Mary să îşi menţină relaţii stabile sau să îşi păstreze slujbele.

Mary a suferit de astm încă din perioada pubertăţii şi a observat că starea ei s-a înrăutăţit de când a început să ia steroizi pentru a-şi trata episoadele respiratorii cele mai severe. Spre sfârşitul adolescenţei, deşi ştia că nu îi face bine la plămâni, s-a

apucat de fumat, căci părea să fie unicul lucru care o ajuta să îşi calmeze stările emoţionale. După o despărţire mai dificilă ca de obicei de unul din iubiţii săi, a început să fumeze mai mult. Într-o seară nu se mai putea opri din tuse, aşa că a ajuns la spitalul de urgenţă. Medicul care a tratat-o a avertizat-o că trebuie să se lase de fumat, căci se afla în faza de început a unui emfizem, o boală pulmonară obstructivă cronică (BPOC).

Când a ajuns la mine, Mary avea două probleme medicale: stările emoţionale excesive şi plămânii, dar trebuia să înceapă prin a-şi trata emoţiile dacă dorea să îşi vindece plămânii.

Ea dorea să ştie care este diagnosticul real al problemei sale. Era o depresie severă? Sindromul bipolar II? Tulburare de personalitate boderline? Psihiatria modernă a creat multe terapii pentru a uşura suferinţele emoţionale, dar spre deosebire de alte specialităţi medicale, nu utilizează analizele sângelui, scanările CT şi MRI sau alte teste obiective pentru a pune diagnostice definitive. Psihiatrii, psihologii şi ceilalţi terapeuţi analizează simptomele pacienţilor lor şi încearcă să le găsească echivalentul în DSM-V, ghidul diagnosticelor psihiatrice. Aceste diagnostice nu pot fi însă susţinute sau contestate prin date de laborator.

Mary a primit trei diagnostice de la trei specialişti diferiţi în psihiatrie, dar ceea ce conta era ca stările ei emoţionale să fie tratate corespunzător.

În cele din urmă, ea a început tratamentul cu o echipă de psihiatri care susţineau această perspectivă, fără să ţină cont prea tare de diagnosticul pus. Principala lor preocupare era să pună la punct un plan cu obiective terapeutice clare. Cu ajutorul consilierului ei, Mary a făcut o listă a simptomelor ei emoţionale. Iată care erau acestea:

- Avea stări emoţionale instabile în fiecare zi.
- Stările ei depindeau de ceea ce se întâmpla în jurul ei, indiferent dacă era vorba de felul în care îi stătea părul, traficul aglomerat sau indispoziţia şefului (psihiatria numeşte acest lucru instabilitate afectivă).
- Avea probleme cu alimentaţia, somn în exces, stări de oboseală, o preţuire de sine redusă, o putere de concentrare slabă şi o lipsă de speranţă (simptome care sunt descrise ca

o depresie moderată
sau distimie).

- Avea momente de impulsivitate, inclusiv episoade de furie. În două rânduri şi-a lovit partenerul în urma unor astfel de crize.
- S-a dovedit că majoritatea antidepresivelor nu aveau efect asupra simptomelor sale.
- A avut momente în care, după o despărţire abruptă, şi-a dorit să se sinucidă, dar aceste emoţii au trecut rapid (condiţie numită: gânduri suicidale trecătoare).

Echipa de specialişti care o tratau pe Mary au pus-o să urmeze un curs de antrenament al capacităţii emoţionale numit terapie behavioristă dialectică (TBD). Bazat pe budismul tibetan şi pe cultivarea lucidităţii, TBD a ajutat-o pe Mary să înveţe anumite tehnici de stabilizare a stărilor ei emoţionale şi de ordonare a activităţilor ei zilnice astfel încât să fie mai puţin predispusă să mănânce şi să doarmă în exces. Ea a învăţat de asemenea să îşi transforme furia şi să îşi gestioneze mai bine gândurile suicidale prin analize ale crizelor în lanţ. Cu această ocazie, ea a învăţat să dividă crizele aparent copleşitoare în părţi componente mai uşor de înţeles, să identifice emoţiile asociate cu fiecare etapă şi să se calmeze pas cu pas. Pentru a se familiariza cu aceste metode extrem de eficiente, ea a participat la două ore de curs săptămânal şi la şedinţe de consiliere individuală de o oră.

Pentru a o ajuta să îşi controleze şi mai bine stările emoţionale, psihiatrul i-a prescris şi anumite medicamente în doze minime menite să îi stabilizeze aceste stări. Astfel, Mary a luat Topamax, un stabilizator al stărilor emoţionale, şi antidepresivul Wellbutrin XL, care a ajutat-o să îşi reducă oboseala şi problemele de concentrare.

După ce am ajutat-o cu toate aceste probleme, am asistat-o pe Mary să îşi rezolve problemele de sănătate ale plămânilor.

În cazurile de astm, traheea şi bronhiile devin extrem de „iritabile" din mai multe motive: alergii, efectele secundare ale medicamentelor, stările emoţionale, anxietatea, şi desigur, fumul de ţigară. Ori de câte ori simţea că se sufocă, tuşea sau nu mai avea aer, Mary folosea inhalatorul clasic cu stimulentul Albuterol

sau Ventolin. Când s-a dovedit că această uşurare de moment nu durează, medicii au adăugat la stimulentul din inhalator şi un steroid care neutralizează reacţia alergică/autoimună care stă la baza crizei de astm. Mary a încercat mai multe astfel de inhalatoare - cu Advair, Pulmicort sau Flovent - dar uneori nici chiar acestea nu îi erau suficiente.

De aceea, avea lângă pat un aparat similar inhalatoarelor, dar cu acţiune de lungă durată, numit nebulizator, care proiecta medicamentele mai profund de-a lungul traseului respirator. În timpul celor mai dificile episoade, Mary lua steroizi pe cale orală pentru a stinge focul alergic din corpul ei, dar, aşa cum avea să afle pe pielea ei, aceste medicamente au efecte secundare puternice, printre care instabilitatea emoţională, iritabilitatea, osteoporoza şi câştigul în greutate. În scurt timp, Mary a început să ia inhibitori ai leucotrinelor precum Singulair, care o ajutau în cazul crizelor de astm prin neutralizarea unui alt aspect al sistemului ei imunitar. Deşi aceste medicamente au efecte secundare, ele i-au salvat practic viaţa, căci la acea vreme nu avea alte opţiuni.

De îndată ce a început să folosească luciditatea şi afirmaţiile pe lângă medicamente, Mary a reuşit să îşi calmeze mult mai bine anxietatea şi a renunţat la fumat, fapt care i-a alinat în mare măsură crizele de astm şi problemele respiratorii.

Ea a continuat să îi facă vizite lunare, iar mai târziu anuale, specialistului ei în boli de plămâni. A apelat de asemenea la un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională, care a ajutat-o să respire mai uşor oferindu-i o varietate de plante medicinale, inclusiv extract de respiryn, Crocody Smooth Tea, Andographis şi remediul îngrijirea Bronhiilor.

După ce a terminat cursul de TBD, Mary a continuat să practice exerciţiile de luciditate, dar şi repetarea afirmaţiilor pentru sănătatea de ordin general a plămânilor: „Integrez viaţa în mod echilibrat"; pentru problemele plămânilor: „Am capacitatea de a integra întreaga viaţă. Îmi trăiesc plenar şi cu iubire viaţa"; pentru emfizem: „Este dreptul meu prin naştere să trăiesc plenar şi liber. Iubesc viaţa. Mă iubesc şi mă preţuiesc pe mine însumi. Viaţa mă iubeşte. Sunt în siguranţă"; pentru bolile respiratorii: „Sunt în siguranţă. Îmi iubesc viaţa"; pentru BPOC: „Am

capacitatea de a integra întreaga viaţă. Îmi trăiesc plenar şi cu iubire viaţa"; şi pentru problemele respiratorii: „Este dreptul meu prin naştere să trăiesc plenar şi liber. Merit să fiu iubită. Aleg acum să-mi trăiesc viaţa din plin".

Aşadar, Mary şi-a schimbat stilul de viaţă, şi-a tratat anxietatea şi convingerile negative, reuşind în final să îşi creeze o viaţă fără durerea provocată de problemele respiratorii.

Problemele sânilor

Femeile (dar şi bărbaţii) care au probleme cu sânii, de pildă chisturi, noduli, sensibilitate (mastită) sau chiar cancer, sunt foarte afective şi mămoase, devenind uneori insuportabile. Aceste persoane se simt mult mai confortabil atunci când rezolvă problemele altora decât atunci când trebuie să îşi rezolve propriile probleme. Pentru a-şi menţine cu orice preţ relaţiile stabile, ele îşi ascund propriile emoţii, în cazurile extreme, nu se plâng niciodată, părând fericite în orice circumstanţe.

Dacă ai o natură afectivă, este greu să nu te ocupi de oamenii pe care îi iubeşti. Eu nu spun că trebuie să renunţi să mai fii o fiinţă umană implicată şi plină de iubire, dar trebuie să analizezi de ce eşti atât de obsedat de ceilalţi şi atât de puţin preocupat de tine însuţi. Trebuie de asemenea să examinezi cum îi îngrijeşti pe ceilalţi şi să găseşti modalităţi mai puţin solicitante de îngrijire. Cum poţi proceda aşadar pentru a aduce mai mult echilibru în viaţa ta?

La fel ca întotdeauna, dacă ai o problemă acută, cum ar fi un nodul sau dureri la nivelul sânilor, mai ales dacă ai o rudă apropiată care a avut cancer la sân, trebuie să te duci imediat la doctor. În paralel, trebuie să te focalizezi însă inclusiv asupra sănătăţii pe termen lung a sânilor, ceea ce înseamnă că trebuie să schimbi tiparul gândurilor şi comportamentelor care îţi stresează corpul.

Să vedem ce spune în această privinţă sistemul afirmaţiilor creat de Louise. Potrivit acestui sistem, sânii sunt asociaţi cu sentimentele materne şi cu dorinţa de îngrijire. Această dorinţă trebuie să fie însă echilibrată. Nu este suficient să îi îngrijeşti pe alţii; trebuie să te ocupi şi de tine. O afirmaţie ideală de ordin general care îţi poate reaminti de această necesitate sună astfel:

„Accept şi ofer îngrijire într-o stare de echilibru perfect”. La un nivel mai specific, problemele sânilor sunt asociate cu refuzul de a te îngriji pe tine însuţi pentru că pui nevoile altora pe primul loc. Pentru a corecta acest dezechilibru, repetă afirmaţia: „Sunt important. Contez. Mă îngrijesc plin de iubire şi de bucurie pe mine însumi. Le acord celorlalţi libertatea de a fi cei care sunt. Suntem cu toţii liberi şi în siguranţă".

Unul din aspectele echilibrului la nivelul celui de-al patrulea centru emoţional este exprimarea gândurilor subconştiente. Poate că nu ai probleme să te confrunţi cu exaltările şi depresiile emoţionale ale altor persoane, dar nu trebuie să îţi neglijezi nici propriile emoţii negative precum teama, tristeţea, dezamăgirea, depresia, mânia şi disperarea. Cum poţi învăţa să îţi exprimi aceste emoţii? începe cu paşi mici. Acum că ai aflat că exprimarea emoţiilor tale (deopotrivă a celor pozitive şi a celor negative) îţi poate salva viaţa, poţi începe în sfârşit să dărâmi bucată cu bucată zidul stoicismului emoţional pe care ţi l-ai construit singur, începând chiar de acum. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a-ţi evalua sentimentele faţă de oamenii din viaţa ta care nu se sfiesc să îşi arate durerea sau tristeţea, iar apoi în a-ţi scoate la lumină propriile emoţii de acest fel.

Foarte mulţi oameni au dificultăţi serioase cu primul pas. Evaluarea sentimentelor faţă de ceilalţi oameni te poate ajuta însă să îţi înţelegi mai bine relaţiile. Cu siguranţă, oamenii nu te simpatizează pentru că afişezi tot timpul o faţă fericită, ci pentru că eşti cel care eşti. Ei te acceptă pentru că eşti om. Atunci când un prieten trece printr-o dezamăgire, tu îţi doreşti să îl ajuţi. Cu siguranţă, şi alţii doresc să facă acelaşi lucru pentru tine. Atunci când altcineva face o criză de furie dintr-un motiv bine determinat, îi tolerezi atitudinea şi chiar i-o scuzi, căci îl înţelegi. Ar fi greşit să porneşti de la premisa că prietenii tăi ar proceda la fel dacă ţi-ai manifesta mânia sau frustrarea? Te asigur că prietenii tăi nu vor renunţa la tine dacă nu vei mai afişa întotdeauna o faţă veselă, indiferent de ceea ce simţi în realitate. De fapt, dacă te vei deschide şi dacă îţi vei exprima emoţiile, relaţiile tale vor deveni mai profunde şi mai solide.

Cât despre scoaterea la lumină a emoţiilor tale, cel mai bine este să apelezi la un prieten sau la un terapeut în preajma căruia

să te simţi în siguranţă cât timp înveţi să îţi exprimi negativitatea. Spune-i prietenului tău că doreşti să faci acest lucru în scop terapeutic şi roagă-1 să te ajute. Dacă vei învăţa să vorbeşti deschis despre tristeţea, mânia şi dezamăgirea ta într-un astfel de context intim, te vei simţi mult mai confortabil atunci când vei exprima aceste emoţii în societate.

Şi nu uita: exprimarea emoţiilor negative nu înseamnă cultivarea unei atitudini negative. Cu siguranţă, nu o să te transformi într-un cârcotaş nesuferit dacă vei învăţa să discuţi ce te nemulţumeşte cu cei din jurul tău.

De aceea, lucrează cu această afirmaţie şi încorporeaz-o în viaţa ta: „îmi exprim deschis şi cu tact toate emoţiile". Dă glas emoţiilor tale şi bucură-te de o sănătate mai bună la nivelul celui de-al patrulea centru emoţional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale sânilor

Atunci când a venit la mine, Nina era o femeie în vârstă de 33 de ani şi era cunoscută ca mama tuturor celor care aveau nevoie de ea. Prietenii ei puteau conta pe ajutorul ei ori de câte ori aveau oaspeţi neaşteptaţi, sau pe un desert delicios pregătit de ea ori de câte ori treceau prin momente grele. Nina nu îi ajuta însă doar pe cei apropiaţi. Făcea muncă de voluntariat la azilurile pentru săraci, consilia copiii şi femeile care aveau probleme şi preda limba engleză în centrele pentru imigranţi. Indiferent de situaţia cu care se confrunta, Nina avea întotdeauna o atitudine pozitivă şi consolatoare.

Cu mult timp înainte de apariţia mas-mediei sociale, Nina reuşea să rămână în contact cu toţi prietenii ei, inclusiv cu cei din copilărie. Peste toate, era măritată şi avea patru copii. Oamenii se minunau cum reuşea să jongleze cu toate aspectele vieţii sale, aparent fără niciun efort. Viaţa ei a continuat astfel până într-o zi, când medicul personal i-a găsit Ninei un nodul la sân şi i-a diagnosticat un chist fibros benign.

Această boală nu este totuna cu cancerul la sân, ci constă în întărirea ţesuturilor sânilor în anumite zone. Mulţi oameni cred că nici măcar nu este vorba de o boală. Totuşi, Nina a început să îşi facă griji. Mama ei murise de cancer la sân. De aceea, a venit la

mine şi m-a rugat să o ajut să îşi refacă sănătatea sânilor.

Primul lucru pe care l-am făcut a fost să o pun să citească lucrarea bunei mele prietene şi colege Christiane Northrup, *Corpul femeii, înţelepciunea femeii*, care conţine o întreagă secţiune dedicată sănătăţii sânilor. Am ajutat-o apoi să îşi creeze un program specific pentru problemele sale.

În acest scop, am discutat cu Nina despre tendinţa ei naturală de a fi o mamă universală pentru toată lumea. Nodului din sânul ei era un indiciu limpede că viaţa ei era dezechilibrată. Corpul ei i-a transmis pe această cale intuitivă că a sosit timpul să se ocupe mai mult de ea şi mai puţin de ceilalţi. Stilul de viaţă al Ninei îi suprasolicită glandele suprarenale şi conduce la un dezechilibru hormonal generat de secreţia excesivă de estrogen. Acest hormon este recunoscut pentru stimularea excesivă a celulelor, inclusiv a celor canceroase.

Una din primele schimbări pe care Nina trebuia să le introducă în viaţa ei se referea la dieta alimentară. În acest scop, trebuia să reducă la minim cantitatea de grăsimi de origine animală pe care le consuma, deoarece se crede că acestea sunt asociate cu creşterea estrogenului secretat de corp. Mai mult, ea a trecut la o dietă bogată în fibre, pentru a-şi ajuta corpul să elimine estrogenul în surplus prin colon. Printre alimentele recomandate în această direcţie se numărau broccoli, varza de Bruxelles şi frunzoasele verde-închis la culoare (spanac, etc.), care modifică modalitatea de metabolizare a estrogenului de către organism prin intermediul indol-3-carbinolului.

Dieta Ninei trebuia să o ajute inclusiv să slăbească. De aceea, pe lângă schimbările alimentare menite să îi reducă producţia de estrogen, i-am recomandat să consume proteine sănătoase (cum ar fi cele din crustacee, carnea de pui şi produsele lactate cu conţinut redus de grăsime). Trebuia de asemenea să consume un mic dejun şi un prânz cât mai săţioase, urmate de o cină frugală, fără carbohidraţi. În sfârşit, i-am limitat dreptul de a bea alcool la un singur pahar pe zi.

Tot pentru a o ajuta să slăbească, am pus-o să se înscrie la un program de gimnastică aerobică de 30 de minute, de 5-6 ori pe săptămână. La acesta s-a adăugat un program alternativ de bicicletă eliptică şi staţionară la sala de gimnastică şi plimbări

prelungite pe malul lacului de lângă casă.

I-am mai recomandat antioxidanţii seleniu şi coenzima Q10, care promovează funcţionarea sănătoasă a celulelor şi previn cancerul la sân.

Peste toate, Nina trebuia să îşi trateze într-o manieră agresivă depresia şi să înveţe cum să îşi exprime liber sentimentele negative. În acest scop, ea a început să ţină un jurnal şi a apelat la un terapeut specializat în durerea sufletească. În plus, şi-a rugat cea mai bună prietenă să o ajute să îşi exprime deschis emoţiile negative.

Pentru a corecta dezechilibrul dintre înclinaţia ei de a-i îngriji pe ceilalţi şi satisfacerea propriilor nevoi, Nina a început să lucreze cu afirmaţiile pentru sănătatea sânilor: „Accept şi ofer îngrijire într-o stare de echilibru perfect”; pentru problemele sânilor: „Sunt importantă. Contez. Mă îngrijesc plină de iubire şi de bucurie pe mine însămi. Le acord celorlalţi libertatea de a fi cei care sunt. Suntem cu toţii liberi şi în siguranţă"; şi pentru depresie: „îmi depăşesc acum temerile şi limitările induse de alţi oameni, şi îmi creez propria mea viaţă"

După ce şi-a schimbat convingerile şi stilul de viaţă, Nina a reuşit să slăbească 9 kilograme, iar la ora actuală se ocupă inclusiv de nevoile sale, nu doar de ale celorlalţi, exprimându-şi liber emoţiile (şi nu vorbesc doar de cele fericite).

Totul este bine la nivelul celui de-al patrulea centru emoţional

Este important să înţelegi că în ceea ce priveşte sănătatea inimii, sânilor şi plămânilor, omul nu poate depinde exclusiv de medicamente sau de suplimente nutriţionale şi plante medicinale. De bună seamă, problemele acute trebuie tratate pe cale medicală şi sub supravegherea unui doctor, dar pentru crearea unei stări de sănătate pe termen lung la nivelul celui de-al patrulea centru emoţional, sfatul meu este să te focalizezi asupra echilibrării nevoilor personale cu cele ale celorlalţi oameni din viaţa ta.

Eşti puternic din punct de vedere emoţional. Totul este bine.

Capitolul 8

Un subiect de discuţie

Al cincilea centru emoţional:
gura, gâtul şi tiroida

Starea de sănătate a celui de-al cincilea centru emoţional depinde de cât de bine ştii să comunici. Dacă ai probleme de comunicare, fiindu-ţi greu să îi asculţi pe ceilalţi sau să te exprimi pe înţelesul lor, înseamnă că eşti predispus către probleme de sănătate la nivelul gurii, gâtului şi glandei tiroide. Secretul sănătăţii la nivelul celui de-al cincilea centru emoţional este găsirea unui echilibru între comunicare şi interacţiunile tale de zi cu zi.

Nu uita însă: comunicarea este un bulevard cu dublu sens. Ea presupune nu doar să vorbeşti, ci şi să asculţi (sau invers). O comunicare eficientă înseamnă să auzi, dar şi să te faci auzit, să îţi exprimi punctul de vedere, dar şi să ţii cont de cunoaşterea şi de opiniile celorlalţi, modificându-ţi acţiunile în consecinţă.

Zonele corpului afectate de proasta comunicare depind de tiparele mentale şi comportamentale care au stat la baza problemelor. Există trei probleme de comunicare care conduc frecvent la apariţia bolilor la nivelul acestui centru emoţional. Problemele de sănătate ale gurii - inclusiv ale dinţilor, maxilarelor şi gingiilor - apar adeseori la oamenii care nu reuşesc să-şi exprime şi să îşi gestioneze dezamăgirile personale. Problemele gâtului apar la cei care, chiar dacă în mod obişnuit nu au probleme cu comunicarea, atunci când nu reuşesc să controleze rezultatul unei situaţii devin inflexibili şi frustraţi. În sfârşit, oamenii care au probleme cu tiroida sunt adeseori foarte intuitivi, dar nu reuşesc să comunice ceea ce înţeleg, fie pentru că nu sunt împăcaţi în sinea lor, fie pentru că sunt prea dornici să câştige aprobarea celorlalţi. Vom discuta amănunţit despre toate aceste probleme când vom aborda individual părţile corporale. Până atunci, nu uita însă: dacă ai probleme cu glanda tiroidă, maxilarele, ceafa, gâtul sau gura, înseamnă că organismul tău îţi transmite pe această cale intuitivă că a sosit timpul să îţi exami-

nezi capacitatea de comunicare.

Ce spun teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre cel de-al cincilea centru emoţional

Potrivit teoriei afirmaţiilor creată de Louise Hay, starea de sănătate a gâtului, maxilarelor, tiroidei şi gurii depinde de capacitatea omului de a da glas sentimentelor sale. Mai exact, problemele gâtului sunt asociate cu incapacitatea de a-ţi spune părerea şi cu senzaţia de sufocare la nivel creator, în timp ce abcesul peritonsilar (sau periamigdalian - o infecţie la nivelul gâtului care se manifestă lângă amigdale) este asociat cu convingerea fermă că nu-ţi poţi spune opinia sau că nu poţi cere lucrurile de care ai nevoie. În general, „nodul în gât" este asociat cu teama de exprimare.

În partea din spate a gâtului, problemele cefei sunt asociate cu opiniile foarte rigide şi cu îngustimea mentală. Refuzul de a accepta punctul de vedere al unei alte persoane poate conduce la blocarea cefei şi la alte probleme cervicale.

Potrivit teoriei afirmaţiilor, bolile tiroidei au tendinţa să apară atunci când oamenii se simt umiliţi şi când nu încearcă să facă ceea ce îşi doresc. Incapacitatea de a-ţi exprima voinţa te face susceptibil la hipotiroidie. Oamenii care se simt „puşi la zid" şi fără nici o speranţă au un risc foarte ridicat de a suferi de această boală.

Ce spune ştiinţa medicală în legătură cu conexiunea minte-corp manifestată la nivelul celui de-al cincilea centru emoţional şi cu bolile gâtului, tiroidei şi gurii?

Tiroida, una dintre cele mai mari glande endocrine, reacţionează foarte uşor la toţi ceilalţi hormoni, fiind extrem de sensibilă la capacitatea omului de a comunica.

În general, femeile au mult mai frecvent probleme cu tiroida decât bărbaţii, îndeosebi după menopauză. Studiile care şi-au propus să afle de ce vorbesc despre diferenţa dintre biologia celor două sexe. Dat fiind că problemele tiroidei încep să apară la vârsta pubertăţii - când corpul este inundat cu testosteron, estrogen şi progesteron - şi cunosc un nou val atunci când nivelul hormonal al femeilor scade foarte mult în urma menopauzei, oamenii de ştiinţă au tras concluzia că aceste fluctuaţii ale hormonilor se

corelează cu funcţia tiroidei.

Hormonii nu pot explica totuşi în totalitate ratele diferite ale problemelor cu tiroida dintre cele două sexe. La modul general, bărbaţii au un nivel mult mai ridicat de testosteron, care îi predispune (biologic şi social) către o tendinţă mult mai intensă de a se afirma, îndeosebi la nivel verbal, datorită unei încrederi în sine sporite, uneori chiar la limita agresivităţii. Incapacitatea de a-ţi spune punctul de vedere predispune automat către boli ale glandei tiroide. Înainte să treacă de menopauză, femeile au un nivel mai înalt de estrogen şi de progesteron în corp. Există însă şi alţi factori de influenţă. Aceşti hormoni, combinaţi cu tendinţa creierului feminin de a amesteca emoţiile cu limbajul, conduc către o mai mare introspecţie. Femeile care nu au ajuns încă la menopauză tind să fie mai puţin agresive şi impulsive atunci când comunică, ceea ce înseamnă că preferă de multe ori să nu spună ce au de spus, în efortul de a-şi păstra relaţiile şi legăturile de familie. Acest stil de comunicare risipeşte adeseori situaţiile tensionate, dar nu corespunde întotdeauna nevoilor femeilor implicate, ceea ce explică de ce problemele cu tiroida pot apărea de la vârste foarte fragede în cazul acestora.

Stilul de comunicare al femeilor şi predispoziţia lor către problemele tiroidei se modifică fundamental după menopauză. Numărul femeilor aflate la menopauză care au probleme cu tiroida este mai mare decât cel al femeilor tinere, dar şi decât numărul bărbaţilor (de orice vârstă). Atunci când femeile ajung la menopauză, raportul dintre estrogenul, progesteronul şi testosteronul secretate de corpul lor se schimbă. Nivelul primilor doi hormoni se reduce, iar cel al testosteronului creşte. În acest moment, femeile devin mai impulsive şi mai puţin reflexive, iar noul stil de a comunica le conduce adeseori la probleme relaţionale sau cu familia. Simultan, incidenţa problemelor cu glanda tiroidă creşte exponenţial. Femeile devin biologic predispuse să se afirme într-o mai mare măsură prin reacţiile şi acţiunile lor după menopauză. Indiferent dacă eşti incapabil să declari lucrurile de care ai nevoie sau dacă îţi exprimi ineficient dorinţele, această in capacitate de a comunica eficient conduce automat la probleme cu glanda tiroidă. Dacă nu te poţi exprima în mod eficace, dacă te simţi pus la zid sau dacă te cerţi tot timpul,

rişti într-o măsură mult mai mare să ai probleme cu tiroida.

Alte studii au stabilit că există o conexiune între personalitatea supusă şi incapacitatea de a-ţi susţine opiniile, pe de o parte, şi boala glandei tiroide pe de altă parte. Îndeosebi cei care au experimentat traume în trecut şi care integrează greu dinamica puterii în relaţiile lor ulterioare au tendinţa de a avea astfel de probleme. Experienţele din trecut îi condiţionează să fie supuşi, excesiv de maleabili şi incapabili să îşi spună punctul de vedere. Ei nu au niciodată nimic de spus în ceea ce priveşte propria lor viaţă şi le lipseşte dorinţa de a fi independenţi.

La nivelul general al gâtului observăm aceeaşi corelare între comunicare şi sănătate. Nodul în gât atunci când nu ştii ce să spui este cauzat de contracţia muşchilor gâtului, în cazurile extreme, anxietatea şi teama sunt resimţite la nivelul muşchilor verticali ai gâtului, dând senzaţia de nod. Acest lucru li se întâmplă îndeosebi celor introvertiţi, anxioşi şi care îşi reprimă comunicarea.

Sănătatea gurii şi maxilarelor este şi ea asociată cu capacitatea sănătoasă de a comunica şi de a-ţi exprima cu glas tare nevoile. S-a demonstrat că această capacitate, inclusiv găsirea modalităţilor de a gestiona factorii de stres din viaţă, reduc riscul de boală parodontală. Oamenii care au afecţiuni ale gingiilor au inclusiv prea mult cortizon şi prea multe beta-endorfine în corp (indicatori biochimici ai stresului).

De aceea, dacă doreşti să te bucuri de o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al cincilea centru emoţional, lucrează pentru o mai bună comunicare (exprimare verbală/ ascultare).

Problemele de sănătate ale gurii

Oamenii care sunt predispuşi să facă frecvent afecţiuni în zona gurii - de pildă carii dentare, gingii care sângerează, dureri la nivelul maxilarelor sau boala încheieturii temporale mandibulare (TMJ) - au dificultăţi cu diferitele aspecte ale procesului de comunicare. Ei au aceste probleme tocmai pentru că nu ştiu să vorbească despre dezamăgirile lor emoţionale, astfel încât să şi le rezolve mai uşor. Atunci când se simt confortabil, aceşti oameni vorbesc fără probleme, dar ei refuză să discute despre lucrurile care îi deranjează în relaţiile lor intime. Astfel de conversaţii în care ar trebui să spună ce au de spus îi stânjenesc sau le rănesc

mândria. Dacă se află într-o situaţie neconfortabilă sau care nu le place, ei devin adeseori distanţi şi tăcuţi, preferând chiar să se izoleze complet. Toate problemele de sănătate la nivelul gurii sunt asociate cu incapacitatea de a comunica eficient nevoile şi dezamăgirile personale.

Dacă ai probleme de sănătate la nivelul gurii şi al maxilarelor, este important să consulţi un medic sau un stomatolog, dar în acelaşi timp trebuie să reflectezi la procesele mentale şi la comportamentul tău care a condus la aceste probleme. Trebuie să asculţi mesajele intuitive ale corpului tău şi să le dai curs. În caz contrar, rişti ca bolile să recidiveze.

Sănătatea gurii este direct legată de procesul comunicării, de acceptarea ideilor noi şi de hrană. Comunicarea este adeseori blocată atunci când eşti furios sau plin de resentimente. În astfel de cazuri eşti mai puţin predispus să te deschizi în faţa opiniilor altor persoane şi iei decizii incorecte, care se traduc la nivel fiziologic prin probleme dentare. Din fericire, poţi inversa această indecizie şi îţi poţi crea nişte dinţi puternici şi sănătoşi prin repetarea afirmaţiei: „îmi iau deciziile ţinând cont de principiul adevărului şi sunt liniştit, căci ştiu că în viaţa mea nu se petrec decât acţiuni corecte”. Problemele asociate cu maxilarele, inclusiv TMJ, sunt direct legate de dorinţa de control sau de refuzul de a-ţi exprima sentimentele. De aceea, afirmaţia cea mai potrivită pentru astfel de probleme de sănătate este una care să contracareze mânia, resentimentele şi durerea: „Sunt dornic să schimb tiparele mele interioare care au condus la această afecţiune. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă".

Oamenii care au carii dentare tind să cedeze uşor. De aceea, ei ar trebui să repete afirmaţia: „îmi iau deciziile pornind de la iubire şi de la compasiune. Noile mele decizii mă sprijină şi mă întăresc. Am idei noi şi le pun în practică. Mă simt în siguranţă cu ideile mele noi". Oamenii care trebuie să îşi facă obturaţii de canal dentar din cauza cariei dinţilor simt că cele mai profunde convingeri ale lor se destramă sub ochii lor. Metaforic vorbind, ei nu mai pot „înghiţi" nimic, căci nu mai au dinţi pentru muşcat. De aceea, ei îşi pierd încrederea în oameni şi în viaţă. Astfel de oameni ar trebui să lucreze cât mai frecvent cu afirmaţia: „îmi

creez un fundament ferm pentru mine şi pentru viaţa mea. Aleg convingeri care mă sprijină şi mă susţin. Am încredere în mine însumi. Totul este bine".

Dacă ai început un tratament şi te afli în plin proces de vindecare fizică şi emoţională, începe să îţi schimbi viaţa din mers. Este foarte important să înveţi să vorbeşti despre ceea ce te frământă. Nu evita astfel de discuţii.

în această situaţie mai mult decât în altele, merită să vorbeşti cu un psihoterapeut sau cu un prieten apropiat, realizând astfel un spaţiu sigur în care să îţi exprimi emoţiile. Chiar dacă la început ţi se va părea ciudat, merită să faci orice efort pentru a adopta un stil de comunicare mai sănătos.

Mă văd nevoită să insist din nou asupra necesităţii de a cunoaşte mai multe despre universul emoţiilor, pentru a le putea identifica mai uşor pe ale tale. Citeşte literatură de specialitate (tipărită sau online) şi familiarizează-te cu nuanţele cele mai detaliate ale limbajului emoţional. Înţelegerea corectă a acestor termeni te poate face să te simţi mult mai confortabil atunci când vorbeşti despre ei.

În sfârşit, este extrem de important să te opui cu orice preţ izolării de lumea exterioară. Propune-ţi în mod deliberat să stabileşti conexiuni cu alţi oameni, astfel încât să îţi poţi exprima toate aspectele individuale. Dacă vei învăţa să îţi echilibrezi mai bine capacitatea de a comunica cu lumea relaţiilor tale, te vei bucura de o gură şi de maxilare mai sănătoase.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale gurii

Când a ajuns la mine, Sierra avea 61 de ani şi dureri foarte mari, ţinând o pungă cu gheaţă apăsată pe obraz. Mi-a spus că s-a dus la biserică cu falca umflată, iar câţiva prieteni îngrijoraţi i-au recomandat să se ducă imediat la dentist. Sierra a recunoscut că avea dureri de „câteva" luni, dar le-a ignorat. Dentistul i-a diagnosticat o osteomielită, o infecţie a oaselor provocată de neglijarea gravă a dinţilor: opt dinţi erau cariaţi şi alţi patru infectaţi.

Sierra mi-a spus că era unul din acei oameni foarte rar întâlniţi care au avut o copilărie şi o viaţă cu adevărat minunate. Părinţii,

sora şi fraţii ei au fost oameni plini de iubire, gata oricând să îi sară în ajutor. La fel soţul şi copiii ei. Viaţa ei a fost absolut perfectă, până când soţul ei a murit. Copiii şi nepoţii ei se mutaseră şi erau atât de ocupaţi încât nu o sunau decât rareori. Sierra nu dorea „să fie o povară pentru nimeni", aşa că nu prea i-a vizitat, căci acum „aveau propriile lor vieţi". Pentru prima dată în viaţă, se simţea pierdută şi singură. De aceea, s-a apropiat de biserică, fapt care a ajutat-o o vreme. Dar cel mai confortabil se simţea acasă la ea.

Indiciul care m-a alertat cel mai tare a fost faptul că copiii Sierrei nu o sunau şi nu îi scriau niciodată. Nemaiavându-i în viaţa sa pe soţul şi pe copiii ei, Sierra încerca practic un blocaj de comunicare. Nesimţindu-se confortabil cu recentul ei statut de văduvă, ea nu ştia cum să se integreze în viaţa familiilor copiilor ei, iar fără soţul său nu mai ştia cum să se integreze în viaţă. Dat fiind că nimeni nu făcea primul pas, Sierra se simţea nedorită şi neiubită. Considera că şi-ar pierde demnitatea şi respectul de sine dacă ar fi făcut ea primul pas, sunându-şi copiii şi întrebându-i dacă îi poate vizita. Mândria, demnitatea rănită, durerea, resentimentele, iritarea şi dezamăgirea şi-au spus în cele din urmă cuvântul, concretizându-se printr-o infecţie în interiorul gurii.

Pentru a o ajuta să îşi redobândească starea de sănătate, am început prin a-i explica cum arată o gură sănătoasă. Noi avem 32 de dinţi, din care 70% reprezintă ţesut osos. Miezul dinţilor, care include o terminaţie nervoasă, este înconjurat de smalţ, care este materialul cel mai dur din organismul uman. Miezul continuă cu rădăcina dintelui, care se încastrează în osul maxilarului. Nervii şi vasele de sânge se conectează cu dinţii prin intermediul rădăcinii lor.

Restul gurii este format din gingii, limba şi glandele salivare. Gingiile sunt întotdeauna pline de bacterii, dar sistemului imunitar le împiedică să se înmulţească în exces şi să dea naştere inflamaţiei numite gingivită.

În cazul Sierrei, am decis să ne ocupăm mai întâi de toate de gingivită. Faptul că şi-a neglijat atât de grav dantura a permis înmulţirea necontrolată a bacteriilor, care au produs placa, un acid ce erodează smalţul dinţilor şi determină gingiile să se inflameze şi să se retragă. În acest fel, rădăcinile dinţilor şi

maxilarele ei au devenit expuse unui număr şi mai mare de bacterii. Aşa au apărut durerile, degradarea dinţilor, abcesele şi osteomielita.

Pe lângă neglijenţă, am evaluat şi alte obiceiuri ale Sierrei care ar fi putut conduce la probleme dentare. Am aflat astfel că Sierra avea obiceiul să consume frecvent gustări între mese şi să bea băuturi îndulcite cu zahăr. De asemenea, suferea de reflux gastrointestinal, iar la 20 şi ceva de ani avusese o perioadă de bulimie. Toate acestea i-au pus dinţii în contact cu acidul din stomac.

Pornind de la aceste informaţii, am putut stabili un plan de bătaie pentru recuperarea sănătăţii Sierrei. Mai întâi de toate, am pus-o să stabilească o consultaţie cu un stomatolog reputat şi în care avea încredere, care avea să se ocupe pe termen lung de sănătatea gurii, maxilarelor şi dinţilor ei. Una din deciziile majore pe care a trebuit să le ia Sierra a fost alegerea între implanturi dentare şi extracţia totală a dinţilor şi înlocuirea lor cu o proteză.

Sierra a optat pentru implanturi. De aceea, a început să lucreze cu un al doilea stomatolog, care a ajutat-o să îşi dezvolte sistemul imunitar al gurii, astfel încât să suporte implanturile. Planul nutriţional pentru gură a inclus coenzima Q10, uleiul de lavandă, gălbenele, struguri de Oregon şi un antioxidant în doză farmaceutică. Sierra şi-a cumpărat de asemenea o cremă cu Echinaceea pentru a-şi freca gingiile şi pentru a reduce astfel inflamaţia şi durerile, inclusiv numărul de bacterii din gură. Dat fiind că bacteriile din gură îi dădeau inclusiv o respiraţie urât mirositoare, Sierra a adăugat la mesele sale pătrunjel verde, care împrospătează respiraţia. În plus, a început să ia o apă de gură cu proprietăţi antiseptice, preparată acasă dintr-o linguriţă de rozmarin uscat, una de mentă şi una de seminţe de fenicul infuzate în două căni şi jumătate de apă fiartă timp de 15-20 de minute. Ceaiul era în final strecurat şi folosit ca apă de gură.

I-am cerut de asemenea Sierrei să îşi facă un test al densităţii oaselor. Reducerea densităţii conduce la pierderea dinţilor, iar cei care rămân devin şi mai expuşi la bacterii ca înainte. Testul a arătat că Sierra suferea efectiv de osteoporoză, fapt care explica scăderea ei în înălţime cu cinci centimetri şi pierderea unui molar în ultimii cinci ani.

Pentru a o ajuta să îşi întărească oasele, inclusiv cele ale maxilarelor, Sierra a apelat la un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională, care a colaborat cu medicul ei internist şi a pus la punct un program de sănătate. Acesta includea o combinaţie de suplimente alimentare cu calciu, magneziu, vitamina D, DHA şi nişte multivitamine de bună calitate.

Sierra nu a făcut niciodată vreo legătură între bulimia ei din tinereţe şi refluxul gastroesofagian de care suferea acum, dar era conştientă că gustările ei frecvente contribuiau la această problemă. Deşi încerca să consume gustări cât mai sănătoase (avea tot timpul în poşetă o punguliţă cu stafide şi alte fructe uscate), acest lucru nu îi ajuta foarte mult dinţii cariaţi. Orice gustare repetată foarte des deteriorează dinţii. Pe lângă aceste gustări, ea avea o dependenţă de Tic Tac şi alte pastile pentru împrospătarea respiraţiei, pe care le folosea pentru a-şi ascunde respiraţia urât mirositoare.

Sierra a apelat la un nutriţionist, care a ajutat-o să îşi creeze un program alimentar care să ţină cont de problemele ei fizice şi emoţionale. Acesta a învăţat-o să nu mai ia gustări toată ziua, ci să facă efortul conştient de a mânca la fiecare trei ore, clătindu-şi apoi gura cu apă. Cu ajutorul unui alt terapeut, ea a învăţat să îşi identifice resentimentele legate de schimbările care s-au produs în viaţa ei după moartea soţului său. În urma acestor şedinţe, Sierra şi-a trecut peste mândrie şi a făcut primul pas în relaţia cu familia ei. Ea a început să comunice astfel cu copiii şi cu nepoţii ei, i-a vizitat şi i-a invitat să vină la rândul lor acasă la ea. De asemenea, a început să fie mai activă în relaţia cu vechile sale prietene, ba chiar a început să participe la întâlniri cu necunoscuţi.

În sfârşit, Sierra a lucrat cu gândurile şi cu convingerile sale negative care contribuiau la problemele ei dentare. Ea a început să repete afirmaţiile pentru problemele maxilarelor: „Sunt dornică să schimb tiparele mele interioare care au condus la această afecţiune. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Sunt în siguranţă"; pentru tratarea inflamaţiilor (în general): „Gândurile mele sunt împăcate, calme şi centrate”; pentru tratarea problemelor de sănătate care includ sufixul „ită”: „Sunt dornică să îmi schimb toate tiparele critice. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi"; pentru sănătatea generală a oaselor: „Sunt perfect

structurată şi echilibrată"; pentru oase deformate: „Inspir plenar viaţa. Mă relaxez şi am încredere în fluxul şi în procesele vieţii"; pentru carii dentare: „îmi iau deciziile pornind de la iubire şi de la compasiune. Noile mele decizii mă sprijină şi mă întăresc. Am idei noi şi le pun în practică. Mă simt în siguranţă cu ideile mele noi"; şi pentru osteomielită: „Sunt împăcată cu viaţa şi am încredere în procesele ei. Sunt în siguranţă".

Noile obiceiuri alimentare ale Sierrei, remediile, modificările de comportament şi afirmaţiile au ajutat-o în cele din urmă să scape de durerile şi de inflamaţiile care îi afectau gura, dar şi să îşi creeze relaţii durabile şi pline de iubire.

Problemele gâtului

Durerile în gât, artrita şi înţepenirea cefei apar frecvent la oamenii care au o capacitate excelentă de comunicare, ştiind când şi ce să vorbească, dar şi cum să asculte. Încercând să afle ambele laturi ale tuturor poveştilor pe care le aud, ei se îmbolnăvesc adeseori atunci când capacitatea lor de a comunica limpede nu funcţionează aşa cum şi-ar dori. Atunci când nu reuşesc să pună capăt unei certi prin discuţii sau când în viaţa lor se întâmplă ceva ce nu pot controla, ei se enervează şi devin încăpăţânaţi, cramponându-se de opinia lor şi refuzând să ţină cont de alte puncte de vedere. Această frustrare care duce la întreruperea comunicării îi face de multe ori să aibă probleme la nivelul gâtului.

Dacă eşti unul dintre milioanele de oameni care au dureri, gâtul înţepenit, artrită, discuri deviate, furnicături la nivelul cefei sau alte probleme cu gâtul, cel mai probabil ai încercat diferite tratamente, de la operaţiile chirurgicale la chiropractică, acupunctură, tracţiuni, yoga sau medicamente analgezice. Astfel de tratamente oferă de multe ori o uşurare temporară, dar rareori conduc la o vindecare definitivă. Ce putem face aşadar pentru o comunicare mai bună şi mai eficientă, dar şi pentru a obţine o uşurare durabilă a simptomelor gâtului şi cefei?

Pe lângă medicamente şi schimbări comportamentale, este foarte important să identifici şi să îţi schimbi gândurile negative care îţi declanşează problemele de sănătate. Potrivit teoriei afirmaţiilor creată de Louise, un gât sănătos (inclusiv vertebrele

cervicale) simbolizează flexibilitatea şi capacitatea de a sesiza simultan ambele aspecte ale unei conversaţii. Invers, încăpăţânarea şi îngustimea mentală pot conduce cu uşurinţă la boală şi la dezechilibre, respectiv la dureri în gât şi la înţepenirea cefei. În general, oamenii care au probleme cu gâtul şi cu ceafa nu sunt foarte buni ascultători, căci au opinii preconcepute şi refuză să accepte ideile noi. Ei sunt încăpăţânaţi şi inflexibili, fiind incapabili să sesizeze sau să înţeleagă punctele de vedere ale altor oameni. De aceea, o afirmaţie ideală pentru contracararea acestei inflexibilităţi şi îngustimi mentale asociată cu problemele de sănătate ale gâtului este: „Accept cu bucurie ideile şi conceptele noi, apoi le diger şi le asimilez. Sunt împăcat cu viaţa". Deşi tema generală a acestor probleme de sănătate este comunicarea, afirmaţiile recomandate diferă de la un caz la altul, în funcţie de sursa durerii şi de emoţiile asociate cu ea. Spre exemplu, deviaţia de disc la nivelul gâtului este asociată cu sentimentul că viaţa nu te sprijină, cu indecizia şi cu incapacitatea de a-ţi comunica limpede gândurile şi nevoile. De aceea, pentru a te vindeca, afirmaţia recomandată este: „Viaţa îmi susţine toate gândurile. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Totul este bine”.

Dacă vei începe să foloseşti aceste afirmaţii în viaţa de zi cu zi, vei remarca în scurt timp o schimbare în modul tău de a gândi.

De îndată ce gâtul tău se va simţi mai bine, va trebui să introduci în viaţa ta o serie de schimbări fundamentale, pentru a-ţi menţine echilibrul în timp ce mergi înainte. Astfel, va trebui să înveţi să îţi accepţi limitele emoţionale în mijlocul unei discuţii, aceasta fiind una din marile chei ale sănătăţii gâtului. Tu ai o capacitate uimitoare de a asculta, de a înţelege şi de a aduce argumente logice, dar trebuie să îţi accepţi limitele capacităţilor puterii tale intelectuale de a raţiona şi de a comunica. Dacă ai de-a face cu conflicte pe care nu le poţi rezolva, nu-ţi mai susţine cu încăpăţânare opiniile, amplificând astfel frustrarea generată de această situaţie. Reaminteşte-ţi că orice problemă are răspunsuri multiple. Indiferent ce soluţie oferi tu, ea nu reprezintă decât unul din răspunsurile posibile. Găsind echilibrul între ceea ce poţi şi ceea ce nu poţi controla şi înţelegând faptul că trebuie să te retragi dintr-un conflict la momentul oportun contribui astfel la mai buna sănătate a celui de-al cincilea centru emoţional.

Două practici extrem de importante pentru cei care au probleme cu gâtul sunt meditaţia şi luciditatea. Meditaţia te poate ajuta să intri mai bine în contact cu emoţiile tale, iar cultivarea lucidităţii te poate ajuta să înţelegi mai bine cum te afectează aceste emoţii în momentul de faţă. Dacă vei reuşi să îţi identifici senzaţiile şi emoţiile care îţi indică o schimbare a stilului de comunicare de la cel plin de diplomaţie la unul dictatorial, vei putea alege în mod conştient să-ţi asculţi mai atent interlocutorul. Vei putea lucra cu tine însuţi pentru a-ţi menţine mintea deschisă. Astfel, dacă vei avea un conflict dificil, îl vei putea aborda dintr-o perspectivă nouă, mai senină. Este foarte important să înţelegi că oamenii pot avea păreri diferite despre acelaşi subiect fără a-şi pierde neapărat armonia, seninătatea şi iubirea reciprocă. Asta da înţelepciune!

Noi ne putem face un număr mare de probleme prin atitudinea noastră. Încăpăţânarea, inflexibilitatea şi încercarea de a-i schimba pe ceilalţi împotriva voinţei lor contribuie în egală măsură la apariţia problemelor de sănătate la nivelul gâtului.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale gâtului

Raelynn, în vârstă de 52 de ani, era faimoasă în familia sa pentru capacitatea ei de a pune capăt neînţelegerilor, spre satisfacţia tuturor părţilor implicate. Ori de câte ori asista la o dispută juridică majoră la ştiri, familia ei glumea spunând că Raelynn ar fi câştigat-o fără probleme. Indiferent dacă avea de-a face cu o ceartă de familie sau cu o neînţelegere la locul de muncă, Raelynn era o maestră a negocierilor, sesizând imediat ambele aspecte ale argumentelor. Putea fi însă la fel de bine încăpăţânată şi îndărătnică, la fel ca un câine care trage de osul său, fără să îi asculte pe ceilalţi şi fără să cedeze la opiniile sale. În astfel de ocazii devenea agresivă şi furioasă, şi îi îndepărta pe oameni.

De-a lungul vieţii, Raelynn a fost un exemplu viu pentru foarte mulţi oameni, crescându-şi singură cei doi copii şi lucrând ca infirmieră. Ea a crezut întotdeauna în puterea gândirii pozitive şi şi-a învăţat copiii şi pacienţii că orice este posibil dacă vrei. Din păcate, copiii lui Raelynn nu au avut acelaşi succes în viaţă. Amândoi au avut probleme cu legea încă de la vârste foarte

fragede, iar Raelynn nu a încetat nici o clipă să îi ajute.

Copiii au continuat să aibă probleme inclusiv după ce au devenit adulţi, iar Raelynn a început să simtă o durere acută şi insuportabilă în zona gâtului, precum şi furnicături, amorţeală şi slăbiciune la anumite degete.

Pentru a o ajuta pe Raelynn să îşi creeze o stare mai bună de sănătate la nivelul gâtului, trebuia să încep prin a-i explica cum funcţionează un gât sănătos. Coloana noastră vertebrală este alcătuită dintr-o serie de oase numite vertebre, situate unul deasupra celuilalt şi separate de nişte perniţe pufoase şi capabile să absoarbă şocurile, numite discuri intervertebrale. Vertebrele şi discurile au o importanţă vitală pentru organism, căci protejează măduva spinării şi nervii ei, care fac legătura între creier şi toate zonele corpului.

Apariţia subită a simptomelor a speriat-o pe Raelynn, şi chiar medicii ei şi-au arătat îngrijorarea. Atunci când problemele cefei se înrăutăţesc atât de rapid ca în cazul ei, neurologii bănuiesc că un disc sau chiar un nodul ar putea comprima nervii sau coloana vertebrală. Deşi Raelynn dorea să fie operată pentru a „scăpa odată de durere", am sfătuit-o să urmeze sugestia neurologului ei de a-şi face o radiografie MRI, pentru a înţelege mai bine ce se întâmpla.

Existau două posibilităţi: una dintre ele era ca Raelynn să aibă o umflătură la unul din discuri, nu suficient de mare însă pentru a permite mişcarea coloanei vertebrale. Această afecţiune mai puţin gravă putea fi tratată cu analgezice obişnuite precum aspirina sau Advilul, dar şi prin acupunctură, qigong şi Yamuna rolling, pentru a-şi întări musculatura din zona cefei, astfel încât simptomele să dispară de la sine.

Cea de-a doua posibilitate era o deviaţie de disc. Radiografia MRI a indicat că aceasta era problema lui Raelynn. Era vorba de discul cervical care susţinea vertebra C7 de la nivelul cefei. Discul comprima măduva spinării şi o împingea către vertebre. Medicii lui Raelynn şi-au exprimat îngrijorarea că această situaţie s-ar fi putut agrava, ducând la leziuni neurologice.

Dat fiind progresul extrem de rapid al simptomelor lui Raelynn şi faptul că discul îi comprima măduva spinării, echipa de medici a decis că cea mai bună opţiune a sa era operaţia

chirurgicală. Raelynn a ales o echipă de neurochirurgi în care avea încredere şi s-a decis asupra unui anestezist pe care l-a cunoscut înainte de operaţie şi pe care l-a simpatizat pe loc.

Pentru a o pregăti în vederea operaţiei, i-am sugerat lui Raelynn să aplice diferite tehnici de folosire a imaginaţiei. S-a dovedit ştiinţific că lucrul cu astfel de tehnici de vizualizare îi calmează şi îi relaxează pe pacienţi, accelerând vindecarea ţesuturilor în timpul şi după operaţie. În acest scop, am învăţat-o pe Raelynn cum să îşi vizualizeze medicul care lucra asupra vertebrelor sale cervicale în sala de operaţie, „asistându-1" chiar dacă se afla sub anestezie. Înainte de a se aşeza pe masa de operaţie, Raelynn ştia deja că medicii urmau să îi deschidă zona cefei, să îi „decomprime" sau să îi înlăture o parte din osul vertebral, să scoată discul şi să îl înlocuiască cu o proteză, o „cutie" din metal, astfel încât gâtul ei să devină mai puternic.

După operaţie, Raelynn a rămas uimită: nu mai avea nici o durere. Îşi dorea însă să-şi păstreze această stare de sănătate a cefei. Exerciţiile fizice reprezintă o parte extrem de importantă a procesului de reabilitare, dar Raelynn nu s-a putut întoarce în sala de sport timp de câteva luni după operaţie. I-am sugerat ca atunci când se va simţi pregătită să se întoarcă, să renunţe la alergarea pe bandă şi să o înlocuiască cu bicicleta eliptică. Există astfel de aparate special concepute pentru a preveni poziţia aplecată înainte, care face rău gâtului. I-am recomandat de asemenea să îşi cumpere adidaşi de cea mai bună calitate, cu o mare rezistenţă la şocuri. Mărcile Nike Shox, Asics Gel-Kinsei şi altele de acelaşi fel au nişte perniţe speciale sub tălpi, care protejează mai bine coloana vertebrală.

Deşi Raelynn nu avea o tulburare de personalitate, i-am recomandat să citească lucrarea Marshei Linehan, *Manual pentru tratarea tulburării de personalitate borderline*, unde există un exerciţiu de comunicare numit DRAGĂ OMULE. Acest exerciţiu de practicare a lucidităţii în timpul comunicării te învaţă cum să spui ceva în cele mai potrivite cuvinte, pe un ton şi cu un volum adecvat, astfel încât să îţi maximizezi rezultatele pozitive. Prin practicarea acestei metode, Raelynn urma să înveţe când şi cum să se adreseze copiilor săi, pacienţilor şi celor dragi, şi când trebuia să lase de la sine. În plus, ea şi-a propus să mediteze zilnic, pentru

a se pune mai bine de acord cu sentimentele sale. Scopul era să îşi identifice frustrările acumulate în timpul certurilor şi să înveţe să lase uneori de la ea şi să nu mai fie atât de încăpăţânată. Peste toate, Raelynn s-a înscris la un curs de *qigong* pentru a se elibera de stres.

Raelynn a început să lucreze inclusiv cu afirmaţiile pentru sănătatea de ordin general a gâtului: „Sunt împăcată cu viaţa mea"; pentru problemele cefei: „Sesizez cu uşurinţă şi în mod flexibil toate aspectele fiecărei probleme. Există nenumărate modalităţi de a percepe şi de a face ceva. Sunt în siguranţă"; pentru discuri vertebrale degenerative: „Sunt dornică să învăţ să mă iubesc pe mine însămi. Accept sprijinul iubirii mele. Învăţ să am încredere în viaţă şi îi accept abundenţa. Am încredere şi mă simt în siguranţă"; pentru dureri de ordin general: „Mă eliberez plină de iubire de trecut. Ceilalţi sunt liberi, şi la fel sunt şi eu. Totul este bine în inima mea în momentul de faţă"; şi pentru sănătatea generală a încheieturilor: „Curg la unison cu schimbările din viaţa mea. Viaţa mea este călăuzită de Dumnezeu. Mă îndrept întotdeauna în direcţia cea mai adecvată pentru mine".

Aşa cum a procedat dintotdeauna, Raelynn şi-a păstrat gândirea pozitivă şi a lucrat pentru schimbarea tiparelor mentale şi comportamentale negative care au atras problemele de sănătate la nivelul gâtului. În scurt timp a revenit la viaţa sa obişnuită, având însă o perspectivă nouă asupra vieţii şi comunicării.

Problemele de sănătate ale tiroidei

Oamenii care au probleme cu tiroida sunt adeseori extrem de intuitivi, sesizând imediat ce ar trebui să se întâmple în viaţa celorlalţi pentru ca aceasta să se schimbe în bine. Din păcate, soluţiile lor sunt adeseori nepopulare, iar aceşti oameni nu ştiu să le îmbrace într-o formă mai diplomatică, astfel încât să devină acceptabilă din punct de vedere social. Ei încearcă de multe ori să se exprime indirect, făcând aluzii şi apropouri, astfel încât să evite conflictele. Când situaţia se înrăutăţeşte sau când frustrările lor devin prea intense, ei explodează şi îşi deşartă întregul sac, ceea ce îi face pe oameni să se îndepărteze de ei sau să nu îi mai asculte. În ambele situaţii, stilul de comunicare al celor predispuşi către

probleme ale glandei tiroide este ineficient.

Hipertiroidia (boala lui Graves) şi hipotiroidia (boala lui Hashimoto) sunt guvernate adeseori de doi centri emoţionali. Dat fiind că acest tipar al comunicării apare frecvent în' familii şi grupuri de prieteni care nu se simt în siguranţă, cei doi centri emoţionali afectaţi sunt primul şi al cincilea. Primul centru emoţional este afectat din cauza componentei imune a problemelor tiroidei. De aceea, tratarea sistemului imunitar este extrem de utilă pentru vindecarea glandei tiroide. În capitolul de faţă ne vom focaliza însă exclusiv asupra efectelor stilului de comunicare asupra acestei glande.

La fel ca în cazul tuturor problemelor de sănătate pe care le-am discutat până acum, secretul vindecării constă în identificarea tiparelor mentale şi comportamentale care au contribuit la apariţia bolii şi în transformarea lor în tipare pozitive şi sănătoase. Spre exemplu, problemele de ordin general ale tiroidei sunt legate de comunicare, dar şi de umilire, de senzaţia că nu apuci să faci niciodată ceea ce îţi doreşti şi că nu îţi vine niciodată rândul. De aceea, dacă ai probleme cu echilibrarea vorbitului cu ascultatul, dacă nu reuşeşti să spui ce ai de spus în cadrul conversaţiilor sau dacă eşti prea pasiv în timpul certurilor, înseamnă că rişti într-o mai mare măsură să te îmbolnăveşti la nivelul glandei tiroide. Pentru a preîntâmpina acest risc, se recomandă să îţi schimbi stilul de comunicare prin repetarea afirmaţiei: „îmi depăşesc vechile limite şi îmi permit acum să mă exprim liber şi creativ". Alte afirmaţii recomandate depind de tiparele mentale şi comportamentale care au stat la baza bolii de care suferi. De pildă, dacă ai hipertiroidie (glanda tiroidă funcţionează în exces), cel mai probabil te înfurii atunci când eşti lăsat în afara conversaţiei. Pentru a-ţi tempera această mânie şi pentru a-ţi reaminti că faci parte integrantă din conversaţie, repetă afirmaţia: „Sunt în centrul vieţii. Mă aprob pe mine însumi şi tot ceea ce văd". Pe de altă parte, hipotiroidia (funcţionarea insuficientă a glandei tiroide) este asociată cu abandonarea şi cu sentimentul fără speranţă că eşti lăsat pe dinafară. De aceea, afirmaţia recomandată în acest caz este: „îmi creez o viaţă nouă, cu reguli noi, care mă susţin în totalitate".

Scopul este de a-ţi găsi echilibrul în viaţă, îndeosebi în ceea ce

priveşte arta comunicării. Există momente în viaţă în care pare normal să îi laşi pe alţii să conducă o conversaţie. Uneori este mai înţelept să îţi ţii părerile pentru tine însuţi. Dacă mergi însă prea departe cu această pasivitate, ea se poate dovedi nocivă pentru sănătatea ta, a relaţiilor şi a situaţiei tale financiare. De aceea, este foarte important să înveţi să îţi spui părerea despre ceea ce gândeşti, chiar dacă este vorba de un subiect banal, cum ar fi stabilirea restaurantului la care vă pregătiţi să mergeţi, tu şi consoarta ta. Trebuie să înveţi când să nu spui nimic şi când să spui tot ce ai de spus. Chestiunea este delicată şi solicită mult tact.

De aceea, cultivarea acestui nou stil de comunicare nu va fi uşoară. Dacă ai fost dintotdeauna un om tăcut, cel mai bine este să începi să îţi spui părerea cu paşi mici şi într-un mediu în care te simţi în siguranţă. Spre exemplu, dacă ceri Coca Cola, iar ospătarul te întreabă dacă este în regulă să îţi aducă un Pepsi, un simplu răspuns negativ te poate învăţa ce înseamnă să îţi spui părerea sinceră. În această direcţie, ar fi util să ai alături de tine câţiva prieteni care te susţin. Roagă-ţi prietenii apropiaţi să ţină cont şi de părerea ta atunci când iau decizii. Roagă-i să te întrebe ce crezi cu adevărat atunci când declari (din sfială) că eşti de acord cu orice decid ceilalţi.

Cei din jurul tău trebuie să te ajute să îţi găseşti vocea. Nu mai pierde atâta timp imaginându-ţi cum ar reacţiona ei şi gândeşte-te mai mult la ideile pe care doreşti să le discuţi cu ei. Ai totuşi grijă să nu cazi în extrema opusă. Nimeni nu îi suportă pe cei agresivi. La fel ca în orice alt domeniu de viaţă, secretul unei comunicări optime este echilibrul.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale tiroidei

Ralph, un bărbat în vârstă de 38 de ani, a fost invitat de socrul său Sam să preia afacerea familiei. Deşi îşi planificase să se pensioneze devreme, Sam a fost nevoit să îşi amâne planurile din cauza recesiunii economice.

Ralph a condus compania alături de Sam ani la rând, dar nu ca partener cu drepturi egale. Dacă nu era de acord cu deciziile de afaceri ale lui Sam, el nu avea puterea de a se impune, şi nici măcar nu încerca.

După ani de zile în care s-a văzut nevoit să îşi reprime opiniile, starea de sănătate a lui Ralph a început să sufere. El se simţea epuizat şi deprimat. Îşi simţea extremităţile amorţite, s-a îngrăşat şi era din ce în ce mai des constipat. Când a venit la mine, Ralph fusese deja diagnosticat cu boala lui Hashimoto, cea mai frecventă cauză a hipotiroidiei. Ralph a venit la cabinetul meu deoarece nu se simţea mai bine, în pofida faptului că îşi luase riguros medicaţia prescrisă.

Pentru a-1 ajuta să se vindece complet, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic cum funcţionează glanda tiroidă. Aceasta produce hormonii numiţi tiroxină (T4) şi triiodotiroxină (T3), care echilibrează metabolismul organismului. Contribuie de asemenea la funcţionarea celulară a muşchilor, inclusiv a celor din membre, a muşchiului cardiac şi a muşchilor aparatului digestiv. În plus, aceşti hormoni tiroidieni contribuie la buna funcţionare a creierului, rinichilor şi sistemului reproducător.

De aceea, dacă nivelul hormonilor tiroidieni scade, aşa cum se întâmplă în cazul hipotiroidiei lui Hashimoto, metabolismul devine lent, iar muşchii slăbesc. Oboseala, letargia, îngrăşarea, frisoanele, părul uscat, pielea uscată şi ciclul menstrual neregulat sunt de multe ori indicii ale unor probleme cu glanda tiroidă. În cazurile de hipotiroidie, slăbiciunea musculară se manifestă prin constipaţie, crampe şi cârcei musculari, mişcări lente şi o voce mai gravă.

Hipotiroidia lui Hashimoto este cauzată de o boală autoimună. De aceea, primul lucru pe care i l-am cerut lui Ralph a fost să se ducă la medicul său internist pentru a verifica dacă nu avea şi alte boli autoimune netratate, care ar fi putut fi tratate împreună cu hipotiroidia. Este vorba de sindromul lui Sjogren (uscăciune oculară cronică), lupus, artrită reumatoidă, sarcoidoză, sclerodermie şi diabet de tip 1. Din fericire, s-a dovedit că Ralph nu avea niciuna din aceste afecţiuni. De aceea, în continuare ne-am concentrat exclusiv asupra problemelor sale cu tiroida.

Medicul lui Ralph a căutat toate cauzele fizice posibile care ar fi putut reduce secreţia hormonilor tiroidieni, cum ar fi: folosirea medicamentelor litiu şi tamoxifen, a înlocuitorilor de testosteron, a interferonului alfa sau a dozelor mari de steroizi ori de estrogen. O altă cauză ar fi putut fi o afecţiune a glandei pituitare sau a

hipotalamusului. Ralph nu folosea niciunul din medicamentele amintite mai sus şi nu avea probleme cu glanda pituitară sau cu hipotalamusul. De aceea, medicul i-a analizat medicaţia curentă pentru problemele legate de tiroidă. Şi a găsit în sfârşit ce căuta.

Ralph nu îşi înlocuia cu ajutorul medicamentelor decât hormonul T4. Unii indivizi răspund la acest tip de suplimentare, dar alţii au nevoie de amândoi hormonii. T3 este mai puternic decât T4 şi este folosit mai uşor de creier. De aceea, Ralph a început să ia suplimente cu T3 şi T4.

Dat fiind că este nevoie de timp pentru ca T3 să normalizeze funcţia creierului de producere a serotoninei, i-am sugerat lui Ralph să îşi întrebe medicul dacă putea lua şi alte suplimente pentru a-şi dinamiza şi mai mult secreţia de serotonină. Medicul său a fost de acord şi Ralph a început să ia 5HTR în caz că acesta nu dădea rezultatele scontate, putea lua alternativ SAMe.

În continuare, Ralph trebuia să îşi regleze problemele autoimune care au declanşat boala lui Hashimoto. Hipotiroidia era cauzată de anticorpii inflamatorii produşi de sistemul său imunitar şi care acţionau împotriva propriei sale glande tiroide. Acest mecanism putea fi declanşat de mai mulţi factori, cel mai comun fiind un virus sau o alergie alimentară. Ralph mi-a spus însă că nu era de acord cu niciun fel de restricţii alimentare, aşa că nu dorea să îşi facă un test pentru alergii.

În acest caz, i-am recomandat să apeleze la un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională, pentru a-şi dinamiza inclusiv pe această cale naturistă sistemul imunitar şi glanda tiroidă. Specialistul i-a recomandat să ia alge kelp, radix polygoni multiflori, Fructus jujubae şi pinelliae, plante care l-au ajutat să îşi regleze probleme cu constipaţia, retenţia fluidelor, oboseala şi slăbiciunea.

În sfârşit, l-am trimis pe Ralph la un psiholog pentru a învăţa cum să se afirme într-o mai mare măsură, dând glas opiniilor sale, îndeosebi celor legate de afaceri. Ralph a solicitat inclusiv ajutorul celui mai bun prieten al său, care l-a asistat punându-1 în mod deliberat în situaţii în care trebuia să îşi exprime părerea.

Peste toate, Ralph a început să lucreze cu afirmaţiile recomandate pentru sănătatea de ordin general a glandei tiroide: „îmi depăşesc vechile limite şi îmi permit acum să mă exprim liber

şi creativ"; pentru hipotiroidie: „îmi creez o viaţă nouă, cu reguli noi, care mă susţin în totalitate"; şi pentru depresie: „îmi depăşesc acum temerile şi pragurile induse de alţi oameni, şi îmi creez propria mea viaţă". I-am recomandat inclusiv câteva afirmaţii specifice, care ţineau cont de simptomele pe care le avea ca urmare a problemelor cu tiroida: pentru oboseală: „Viaţa mă umple de entuziasm. Sunt plin de energie şi de entuziasm"; pentru amorţeală: „îmi împărtăşesc sentimentele şi iubirea. Reacţionez cu iubire în faţa tuturor oamenilor", şi pentru supraponderabilitate: „Sunt împăcat cu sentimentele mele. Sunt în siguranţă, exact aşa cum sunt. Îmi creez propria mea securitate. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi".

Cu puţin antrenament şi cu ajutorul echipei de specialişti care îl asistau, Ralph a învăţat când să îşi spună punctul de vedere şi când să cedeze în faţa opiniilor celorlalţi. El şi-a restabilit astfel sănătatea şi a început să se afirme din ce în ce mai mult la serviciu, fapt care l-a convins în sfârşit pe socrul său că era timpul să se retragă.

Totul este bine la nivelul celui de-al cincilea centru emoţional

Tu ai capacitatea de a-ţi crea o stare de sănătate optimă la nivelul gâtului, glandei tiroide şi gurii, cu ajutorul medicamentelor, remediilor, intuiţiei şi afirmaţiilor. Dacă nu ştii să te afirmi sau dacă faci acest lucru într-o manieră prea agresivă, este posibil să suferi de probleme de sănătate la nivelul acestui centru emoţional. În acest caz, ascultă-ţi corpul şi modifică-ţi tiparele mentale şi comportamentale. Învaţă să îţi îmbunătăţeşti capacitatea de comunicare, vindecă-ţi corpul şi schimbă-ţi perspectiva asupra relaţiilor tale.

învaţă cum să te adresezi familiei, copiilor, mamei, tatălui şi şefului tău, astfel încât aceştia să înţeleagă exact ce doreşti de la ei. Dacă ai probleme de comunicare, analizează-le şi rezolvă-le una câte una, astfel încât să te bucuri de o sănătate optimă la nivelul celui de-al cincilea centru emoţional.

Lumea te ascultă. Totul este bine.

Capitolul 9

În sfârşit văd

Al şaselea centru emoţional: creierul, ochii şi urechile

Cel de-al şaselea centru emoţional guvernează creierul, ochii şi urechile. Sănătatea sa depinde de capacitatea de a recepta informaţii din toate lumile - deopotrivă din cea fizică şi din cele mistice - şi de a le folosi în viaţa ta, dar şi de flexibilitatea mentală şi de capacitatea de a învăţa ţinând cont de perspectivele celorlalţi, diferite de viziunea ta. Pentru a te bucura de o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional, trebuie să ştii să te adaptezi la vântul schimbării şi să menţii echilibrul între situaţiile în care trebuie să îţi vezi de cale şi cele în care trebuie să adopţi o perspectivă mai deschisă, dornică de a explora noul. Acest echilibru te ajută să te maturizezi din punct de vedere spiritual şi psihologic, să te adaptezi la noile timpuri şi să te focalizezi asupra realităţii din faţa ta, fără să te mai cramponezi de trecut, dorindu-ţi să poţi da timpul înapoi.

Problemele de sănătate asociate cu cel de-al şaselea centru emoţional variază de la afecţiunile creierului, ochilor şi urechilor, la probleme de ordin mai general, cum ar fi cele de învăţare şi dezvoltare. La fel ca în cazul tuturor celorlalţi centri emoţionali, bolile şi afecţiunile fiecărei părţi din corp sunt cauzate de tipare mentale şi comportamentale negative specifice. În ceea ce priveşte însă problemele de ordin mai general, acestea nu sunt cauzate de gânduri şi comportamente izolate, care nu reprezintă decât un factor ce exacerbează anumite tendinţe, cum ar fi ADHD sau dislexia. Vom intra în mai multe amănunte atunci când ne vom ocupa direct de părţile corpului şi de afecţiunile acestora, ceva mai târziu în acest capitol.

Oamenii care au probleme de sănătate la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional suferă de un dezechilibru referitor la felul în care văd această lume şi la lucrurile pe care le învaţă din experienţă. Unii sunt foarte bine ancoraţi în lumea fizică, dar nu

au nici o conexiune cu restul universului, în timp ce alţii se simt acasă în lumea spirituală, dar nu şi în cea fizică. Echilibrarea celor două perspective asigură starea de sănătate la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional.

Ce spun teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre cel de-al şaselea centru emoţional

Potrivit teoriei afirmaţiilor creată de Louise Hay, sănătatea celui de-al şaselea centru emoţional - creierul, ochii şi urechile - depinde de capacitatea omului de a recepta informaţiile şi de flexibilitatea cu care reuşeşte el să găsească o cale raţională de a ieşi din orice situaţie.

Creierul este un fel de computer. El primeşte informaţii, le procesează şi execută diferite funcţii, ţinând cont de ele. Informaţiile călătoresc de la diferitele părţi ale corpului către creier şi invers. Acest mecanism poate fi perturbat însă de teamă, mânie şi inflexibilitate. Spre exemplu, un om care suferă de Parkinson este adeseori condus de teamă şi de dorinţa intensă de a controla totul şi pe toată lumea.

Ochii şi urechile sunt principalele canale care ne permit să învăţăm despre lumea exterioară, iar problemele lor de sănătate depind de plăcerea sau neplăcerea cu care receptăm aceste informaţii. Spre exemplu, toate probleme ochilor sunt asociate cu teama sau mânia generate de situaţia în care te afli. Copiii care au probleme cu ochii încearcă de multe ori să evite să vadă ce se întâmplă în familiile lor, în timp ce oamenii mai vârstnici care au cataractă se tem adeseori de viitor.

Să vedem aşadar ce are de spus ştiinţa medicală despre conexiunea minte-corp asociată cu bolile manifestate la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional.

Există o literatură de specialitate foarte vastă care susţine că personalitatea predispune anumiţi oameni către boala lui Meniere sau către alte afecţiuni ale urechilor. Tipul de personalitate A corespunde de regulă unui risc mai mare de a face această boală. S-a demonstrat ştiinţific că oamenii cu un tip de personalitate A au tendinţa să nu audă decât 20% din ceea ce li se spune atunci când au o discuţie în cadrul relaţiei. În pofida aparenţei care îi face să pară calmi şi controlaţi, pacienţii care suferă de boala lui

Meniere au tendinţa de a avea întreaga viaţă probleme cu lumea exterioară, fapt care îi face să prezinte o stare de anxietate, diferite fobii, depresie şi sentimentul că îşi pierd controlul. În esenţă, oamenii care suferă de această boală sunt mai puţin capabili să facă faţă incertitudinii şi schimbărilor.

Afecţiunile ochilor precum blefarita (urciorul), ochii uscaţi şi glaucomul sunt asociate de mii de ani cu stările emoţionale de frustrare, mânie şi iritabilitate, aşa cum atestă medicina chineză tradiţională. Este interesant de remarcat faptul că studiile ştiinţifice moderne au sesizat şi ele aspectele psihologice asociate cu afecţiunile ochilor. De pildă, subiecţii unui astfel de studiu, care aveau dureri la nivelul ochilor, au declarat că îşi blochează în mod activ sentimentele care li se par prea dureroase.

Oamenii care suferă de boala lui Parkinson au tendinţa să sufere întreaga viaţă de depresie, teamă, anxietate şi încercarea de a-şi controla emoţiile, dar şi mediul exterior. Studiile ştiinţifice sugerează că ei s-au născut cu un nivel redus de dopamină, fapt care le-a conferit încă de mici un stil de personalitate care evită riscul şi schimbările. Aceşti pacienţi au tendinţa de a fi stoici şi ascultători faţă de lege, buni cetăţeni, oameni pe care te poţi baza, întreprinzători şi integraţi în foarte multe organizaţii. Mulţi dintre ei au funcţii de conducere şi de control.

Acum că am aflat ce spune ştiinţa despre bolile asociate cu acest centru emoţional, să vedem ce putem face efectiv pentru a le trata şi pentru a ne asigura o sănătate optimă la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional.

Creierul

Oamenii care au probleme cu creierul, de pildă migrene sau alte tipuri de dureri de cap, insomnii, atacuri de apoplexie, probleme cu memoria, atacuri cerebrale, scleroză multiplă, Alzheimer sau Parkinson încearcă de regulă să trăiască cu picioarele pe pământ. Ei îşi doresc să fie eficienţi în activităţile care folosesc ambele emisfere cerebrale, atât cea dreaptă (creativă) cât şi cea stângă (structurală). Aceşti oameni îşi propun adeseori să cunoască cât mai multe lucruri, de la geometrie la istorie, pictură sau muzică. Atunci când este menţinut o perioadă lungă de timp, acest mod de viaţă conduce adeseori la o criză care

îi forţează pe aceşti oameni să vadă lumea dintr-o perspectivă nouă. Ei fac o afecţiune cerebrală care îi sileşte să apeleze la alte surse ale inteligenţei şi credinţei, respectiv la informaţiile primite de la o putere superioară.

Dacă suferi de una din afecţiunile enumerate mai sus, cel mai bine este să îţi consulţi medicul, căci medicina modernă a descoperit numeroase medicamente şi terapii extrem de eficiente pentru aceste boli. La fel ca şi remediile alternative, aceste medicamente şi aceste terapii nu conduc la vindecarea completă a acestor afecţiuni, dar permit controlul celor mai acute simptome. În continuare, procesul de vindecare depinde numai de tine. Ca de obicei, sănătatea pe termen lung depinde de schimbarea gândurilor şi comportamentelor negative care îţi afectează creierul, generând uneori boli foarte grave ale acestuia.

învăţarea unor modalităţi noi de expresie a inteligenţei şi experimentarea lumii exterioare prin ochii credinţei pot reduce riscul de îmbolnăvire a creierului, dar şi simptomele deja prezente. Majoritatea oamenilor diagnosticaţi cu boli cerebrale trăiesc în teamă şi în anxietate. De aceea sunt atât de importante afirmaţiile, căci ele permit schimbarea tiparelor mentale care agravează boala, ajutându-te să îţi formezi noi tipare mentale şi să îţi amplifici credinţa în univers. Cu alte cuvinte, aceste afirmaţii te ajută să te vindeci pe un nivel mai profund.

Recalibrarea creierului pe tipare noi şi cultivarea credinţei te pot ajuta să scapi de gândurile care îţi agravează boala. Spre exemplu, teoria afirmaţiilor susţine că tiparele mentale asociate cu epilepsia resping viaţa, cultivând în schimb conflictul permanent şi simţul persecuţiei. De aceea, cei care suferă de această boală trebuie să se deschidă în faţa vieţii şi să vadă binele din ea, scop în care ar trebui să repete cât mai des afirmaţia: „Aleg să văd viaţa ca fiind eternă şi fericită. Eu însumi sunt o fiinţă eternă şi fericită. Trăiesc în pace". Insomnia este asociată cu teama, vinovăţia şi neîncrederea în viaţă. Dacă suferi de anxietate şi nu reuşeşti să adormi, îţi poţi calma nervii şi poţi adormi mai uşor dacă vei repeta afirmaţia: „Mă detaşez de ziua care a trecut şi mă scufund într-un somn binefăcător şi senin, conştient că ziua de mâine va avea singură grijă de ea însăşi". Durerile de cap şi migrenele sunt asociate cu rezistenţa opusă vieţii şi cu teama de a nu fi respins

sau controlat. În astfel de cazuri se recomandă afirmaţia: „Mă relaxez şi mă las dus de valul vieţii. Las viaţa să îmi asigure toate lucrurile de care am nevoie şi trăiesc confortabil. Viaţa mă iubeşte".

Boala Alzheimer şi celelalte forme de demenţă sunt asociate cu refuzul de a accepta lumea aşa cum este, cu cramponarea de vechile tipare mentale, cu teama de ideile noi, cu neajutorarea şi cu mânia. Dacă te regăseşti în această descriere, deschide-ţi inima şi mintea cu ajutorul afirmaţiei: „Există întotdeauna o cale mai bună prin care pot experimenta viaţa. Îmi iert trecutul şi mă eliberez de el. Avansez către bucurie". Dacă eşti preocupat de procesul de îmbătrânire şi de pierderea memoriei, şi dacă te simţi prins în rutină, eliberează-te de acest tipar mental prin repetarea afirmaţiei: „Mă iubesc şi mă accept la orice vârstă. Fiecare etapă a vieţii este perfectă". Boala lui Parkinson este asociată cu teama şi cu dorinţa intensă de a controla totul şi pe toată lumea. Renunţă parţial la acest control reflectând asupra afirmaţiei: „Mă relaxez ştiind că sunt în siguranţă. Viaţa mă slujeşte şi am încredere în procesul ei". Scleroza multiplă este asociată cu inflexibilitatea, cu duritatea mentală şi cu voinţa de fier. De aceea, propune-ţi să scapi de această rigiditate prin repetarea afirmaţiei: „Aleg să am gânduri pline de iubire şi de bucurie, şi îmi creez o lume plină de iubire şi de bucurie. Sunt liber şi sunt în siguranţă".

Acestea sunt câteva dintre cele mai comune boli ale creierului. Pentru a afla alte afirmaţii pe care le recomandă Louise pentru afecţiunile cerebrale, citeşte tabelul de la pagina 183.

Pentru a cultiva tiparele mentale necesare pentru vindecarea problemelor asociate cu cel de-al şaselea centru emoţional trebuie să integrezi în viaţa ta alte forme de inteligenţă şi de spiritualitate. Atunci când vorbesc despre spiritualitate, eu nu mă refer neapărat la religie, ci mai degrabă la o conexiune cu o putere superioară. Aceste probleme nu pot fi rezolvate prin studiu sau cu ajutorul logicii, ci numai prin meditaţie şi rugăciune. Este important să înţelegi că există o putere imposibil de definit în cuvinte care se conectează cu toate lucrurile, inclusiv cu tine.

Dacă doreşti să te vindeci, tu trebuie să te conectezi cu Divinitatea. Felul în care preferi să faci acest lucru depinde numai de tine. De pildă, îţi poţi face timp dimineaţa pentru a medita. La

fel de bine, poţi face plimbări prin natură, acolo unde mintea tace în mod natural, uitând să mai judece, să mai critice sau să mai gândească. Ea nu mai face altceva decât să perceapă frumuseţea creaţiei.

Dacă vei reuşi să îţi echilibrezi inspiraţia divină cu noua inteligenţă care operează în lumea terestră, îţi vei crea astfel o sănătate optimă la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la problemele de sănătate ale creierului

Vanessa, un webdesigner independent în vârstă de 27 de ani, are o memorie incredibilă şi este interesată de toate subiectele, de la chimie la artă. Deşi nu a avut mijloacele financiare pentru a merge la colegiu după liceu, ea era ferm hotărâtă să obţină o educaţie superioară, aşa că a urmat cursuri serale la colegiul comunitar local. Cunoscută pentru mintea ei sclipitoare şi pentru implicarea în orice conversaţie, Vanessa era invitată la toate petrecerile şi seratele, făcându-şi prieteni cu uşurinţă.

În pofida lipsei unei educaţii superioare formale, ea şi-a creat o carieră liberală înfloritoare. Aceasta i-a permis să obţină venituri consistente, dar şi să trăiască într-un mediu provocator şi creativ. La doar câţiva ani după ce şi-a început afacerea, ea a început însă să îşi simtă braţele şi degetele amorţite, să aibă dureri cumplite de cap şi să se simtă tot timpul epuizată. Convinsă că acest lucru este simpla consecinţă a multelor ore petrecute în faţa calculatorului, Vanessa a cheltuit sute de dolari pe aparate ergonomice cu care să îşi doteze biroul. Nimic nu a părut însă să o ajute. Într-o zi, ea s-a trezit cu vederea înceţoşată şi a descoperit că nu-şi mai poate păstra echilibrul. S-a programat imediat la doctor, care a trimis-o la un neurolog. Spre consternarea ei, acesta i-a spus că suferă de scleroză multiplă, pe care i-a descris-o ca „o boală neurologică progresivă care distruge fibrele nervoase din creier şi din măduva spinării". Medicul ar fi dorit să îi facă şi alte teste suplimentare, dar Vanessa s-a speriat prea tare şi nu s-a mai întors la el.

Când a ajuns în cabinetul meu, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic Vanessei că diagnosticarea unei scleroze multiple nu echivalează cu sfârşitul lumii. Dacă beneficiezi de tratamentul corect scleroza poate intra în remisiune şi poţi duce o viaţă

productivă, fericită şi confortabilă. Ca să îl citez pe Dr. Phil[9]: „Atât

[9] Psihiatru american, celebru realizator al unei emisiuni TV. A fost descoperit şi promovat de Oprah Winfrey.

timp cât nu-i poţi da un nume problemei cu care te confrunţi, nu o poţi rezolva". De aceea, am încurajat-o pe Vanessa să apeleze la un neurolog în care are încredere şi să afle ce anume nu este în regulă cu sistemul ei nervos central, creierul şi măduva spinării. În luna care a urmat ea şi-a programat o radiografie MRI pentru a afla leziunile produse la nivelul creierului şi măduvei spinării, o puncţie lombară pentru măsurarea anumitor proteine specifice numite benzi oligoclonale, şi un test al potenţialului vizual evocat (VEP) pentru măsurarea activităţii electrice la nivelul creierului. Radiografia MRI şi puncţia lombară au indicat că suferea într-adevăr de scleroză multiplă. Celelalte teste ale sângelui au arătat că aceste simptome nu sunt cauzate de alte boli precum sindromul lui Lyme, un atac cerebral sau SIDA.

În continuare, Vanessa a apelat la o echipă de specialişti care urma să îi stabilească tratamentul corect.

La rândul meu, pentru a o ajuta să îşi creeze un program de sănătate pentru creier, am învăţat-o să îşi vizualizeze un creier şi un sistem nervos sănătoase. În acest scop, i-am explicat că sistemul nervos central, creierul şi măduva spinării arată ca o portocală pe un băţ. La fel ca şi portocala, creierul are un strat exterior de celule, mai tare şi mai închis la culoare, care înconjoară fibrele nervoase interioare, mai deschise la culoare. Scleroza multiplă este o boală autoimună în care globulele albe produc anticorpi ce atacă această zonă interioară mai deschisă la culoare. Fibrele nervoase din interiorul creierului şi cele care coboară de-a lungul măduvei spinării sunt acoperite cu plăci albe şi nu mai reuşesc să transmită normal semnalele electrice între creier şi corp. Pornind de la această imagine, Vanessa trebuia să îşi vizualizeze fibrele nervoase însănătoşindu-se şi eliberându-se de plăci. În acest scop, am ajutat-o să găsească înregistrări audio ale unor astfel de exerciţii de vizualizare, inclusiv un CD special conceput pentru scleroza multiplă. Acesta este intitulat *Meditaţie pentru vindecarea sclerozei multiple* şi a fost creat de Belleruth Naparstek, una din pionierele exerciţiilor ghidate de folosire a imaginaţiei, care s-au dovedit a avea efecte benefice asupra acestui tip de tratament.

În al doilea rând, am trimis-o pe Vanessa înapoi la neurologul ei pentru a afla care sunt medicamentele cele mai potrivite pentru a-şi trata boala. Medicii folosesc medicamente pentru tratarea sclerozei multiple din trei motive: pentru tratarea simptomelor, pentru prevenirea recidivei şi pentru modificarea cursului pe termen lung al bolii.

Simptomele Vanessei erau: amorţeala, furnicăturile şi agitaţia mâinilor şi picioarelor (cea din urmă este numită de medici spasticitate şi ataxie). La acestea se adăugau oboseala, vederea înceţoşată şi durerile severe de cap. Medicii i-au prescris Vanessei baclofen, dantrolene şi fizioterapie pentru simptomele membrelor, plus amantidine şi alte stimulente pentru oboseală. Pentru simptomele subite precum durerile de cap intermitente şi episoadele de vedere înceţoşată, i-au sugerat să facă o cură de steroizi. I-au mai recomandat beta-interferon, acetat de glatiramer şi alte medicamente pentru prevenirea efectelor bolii pe termen lung. Se crede că aceste medicamente reduc rata recidivării cu 30- 60%. Din păcate, au şi numeroase efecte secundare grave. După ce a reflectat îndelung, Vanessa a optat pentru o cură de scurtă durată de steroizi, dat fiind că simptomele ei nu erau încă foarte severe. A refuzat să ia alte medicamente, dar a păstrat legătura cu neurologul ei pentru a-şi monitoriza nivelul simptomelor.

În continuare, Vanessa a apelat la un specialist în medicina integrativă şi la un nutriţionist, care i-au abordat boala dintr-o perspectivă simptomatică şi profilactică. Nutriţionistul i-a creat un program special conceput pentru a-i readuce sub control sistemul imunitar care îi „ataca" măduva spinării şi creierul. În acest scop, i-a recomandat suplimente cu DHA, calciu, magneziu, cupru, seleniu şi un complex de vitamine B în doză farmaceutică ce includea tiamină, B_6 şi B_{ir} Vanessa a renunţat la băuturile care conţin cofeină şi la toate alimentele care conţin aspartam sau MSG, ştiut fiind că aceste substanţe pot înrăutăţi situaţia. Ea s-a întrebat de asemenea dacă nu cumva are o intoleranţă la gluten care îi înrăutăţeşte simptomele, aşa că a exclus şi acest aliment din dieta ei.

Am trimis-o pe Vanessa şi la un specialist în acupunctura şi în medicina chineză tradiţională, care i-a făcut un tratament de

acupunctură şi i-a recomandat anumite plante pentru reducerea spasticităţii membrelor şi pentru tratarea oboselii şi a durerilor de cap. În acest scop, el i-a recomandat Boswellia serrata, o plantă despre care se crede că reduce atacurile autoimune împotriva creierului, şi Ginkgo biloba, despre care s-a demonstrat ştiinţific că reduce reacţiile inflamatorii la nivelul creierului în cazul pacienţilor care suferă de scleroză multiplă. La această combinaţie s-au mai adăugat castanele porceşti (Aesculus hippocastanum), o altă plantă cu efecte antiinflamatorii şi cu un efect antiedem (care reduce umflăturile). Specialistul i-a mai sugerat să încerce temporar o dietă macrobiotică, pentru a încerca astfel să îşi „reseteze” sistemul imunitar perturbat.

Ultimul specialist la care a apelat Vanessa a fost un fitoterapeut tibetan, care i-a recomandat o combinaţie din plante special concepute pentru nevoile ei individuale. S-a dovedit că pacienţii care iau aceste plante îşi sporesc forţa musculară şi obţin rezultate mai bune la testele neurologice.

Pe lângă aceste programe fizice, Vanessa a început să lupte şi cu tiparele mentale care contribuiau la înrăutăţirea simptomelor ei. În acest scop, ea a început să repete afirmaţii pentru tratarea sclerozei multiple: „Aleg să am gânduri fericite şi pline de iubire şi îmi creez astfel o lume fericită şi plină de iubire. Sunt liberă şi sunt în siguranţă"; pentru tratarea anumitor simptome ale acestei boli, cum ar fi amorţeala: „îmi împărtăşesc sentimentele şi iubirea. Reacţionez cu iubire în faţa tuturor"; oboseala: „Viaţa mă umple de entuziasm şi de energie"; durerile de cap: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Mă privesc pe mine însămi şi tot ceea ce fac prin ochii iubirii. Sunt în siguranţă"; pentru sănătatea de ordin general a ochilor: „Mă văd prin ochii iubirii şi ai bucuriei"; şi pentru tratarea problemelor ochilor: „îmi creez o viaţă pe care îmi face plăcere să o privesc".

În sfârşit, am insistat asupra importanţei creării unei conexiuni cu Divinitatea. Vanessa a ezitat la început, dar în cele din urmă a fost dispusă să încerce. În acest scop, şi-a programat în fiecare dimineaţă o oră în care stătea liniştită şi medita în crângul din apropierea casei sale.

În urma acestor eforturi terapeutice ample, evoluţia simptomelor sclerozei multiple a încetat, iar Vanessa a reuşit să

ducă în continuare o viaţă sănătoasă şi productivă. A continuat să aibă grijă de afacerea ei şi să fie sufletul petrecerilor, cu singura diferenţă că pentru prima oară în viaţa ei, a început să aibă încredere în univers.

Problemele de învăţare şi dificultăţile de dezvoltare

Deşi foarte mulţi oameni consideră că problemele de învăţare şi dificultăţile de dezvoltare sunt afecţiuni cerebrale, noi le privim dintr-o perspectivă uşor diferită. Toţi oamenii vin în această lume cu un anumit tip de setare a creierului. Unii sunt predispuşi către a funcţiona mai mult pe nivelul emisferei cerebrale drepte, care este spaţială şi emoţională, în timp ce alţii funcţionează mai bine pe nivelul emisferei stângi, care este logică şi structurală. Aceşti oameni trăiesc, învaţă şi lucrează într-un mediu care nu le facilitează întotdeauna procesul de învăţare. Datorită eşecurilor repetate de la şcoală şi de la serviciu, ei adoptă convingeri greşite, ajungând la concluzia că sunt leneşi, proşti şi rataţi. Multe din problemele cu care se confruntă sunt asociate exclusiv cu una din cele două emisfere cerebrale. În realitate, fiecare din acestea au beneficii şi puncte slabe. De pildă, oamenii care funcţionează în mod predilect pe nivelul emisferei drepte sesizează cu uşurinţă imaginea de ansamblu şi percep situaţiile prin care trec dintr-o perspectivă inedită şi adeseori novatoare, dar lor le vine foarte greu să se descurce în cadrul societăţii noastre profund structurate. Oamenii care funcţionează cu predilecţie pe nivelul emisferei stângi sunt adeseori geniali în domeniul matematicii şi ştiinţei, dar nu se descurcă la fel de bine cu latura emoţională a vieţii. Aşadar, aceste condiţii nu ţin atât de prevalenţa unei părţi a creierului asupra celeilalte, cât de dezechilibrul extrem al inteligenţei orientate într-o singură direcţie şi lipsită de capacitatea conectării la caracteristicile emisferei opuse.

Există terapii şi chiar medicamente care corectează simptomele problemelor de învăţare şi dificultăţilor de dezvoltare. Pentru a te putea bucura de o sănătate optimă la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional, este necesar să lucrezi cu tiparele mentale şi comportamentale care stau la baza problemelor cu care te confrunţi, sau care le exacerbează.

Extremele problemelor de învăţare şi dificultăţilor de

dezvoltare sunt: dislexia, ADHD, boala lui Asperger, etc. Oamenii care suferă de dislexie, o problemă de învăţare conexă cu limbajul, au de regulă emisfera dreaptă mult mai bine dezvoltată decât cea stângă, fiind incapabili să se concentreze asupra detaliilor limbajului. Cei care suferă de Asperger (un dezechilibru progresiv al dezvoltării) au emisfera stângă mult mai bine dezvoltată decât cea dreaptă, având tendinţa de a fi obsesivi şi orientaţi către detalii, dar şi o capacitate matematică net superioară. Nu există două creiere care să funcţioneze la fel. Fiecare individ are propriile sale calităţi şi slăbiciuni unice. Totuşi, cei care suferă de ADD, ADHD, Asperger şi dislexie au caracteristici exagerate ale manierei de setare a creierului lor. De aceea, teoria afirmaţiilor creată de Louise nu consideră aceste probleme boli reale, căci fiecare om suferă de un aspect sau altul al acestor dezechilibre, chiar dacă într-o măsură mai mică decât alţii. Secretul constă în a-ţi învăţa creierul să funcţioneze în cea mai bună manieră posibilă pentru el. Una din modalităţile ideale de a face acest lucru constă în identificarea şi schimbarea tiparelor mentale negative care te împiedică să îţi valorifici toate darurile intelectuale cu care eşti înzestrat.

Pentru corectarea tiparelor mentale care stau la baza ADHD, Louise recomandă afirmaţia: „Viaţa mă iubeşte. Mă iubesc aşa cum sunt. Sunt liber să îmi creez o viaţă fericită, care mi se potriveşte perfect. Totul este bine în lumea mea". Ea recomandă însă şi folosirea altor afirmaţii care se adresează simptomelor comune ale acestui dezechilibru. Spre exemplu, hiperactivitatea asociată cu ADHD este însoţită frecvent de tipare mentale care includ presiunea şi frenezia. De aceea, dacă ai tendinţa de a fi hiperactiv sau nefocalizat, încearcă una din afirmaţiile de calmare pentru a scăpa de anxietate şi de griji. O afirmaţie foarte utilă în această direcţie este: „Sunt în siguranţă. Întreaga presiune se dizolvă. SUNT suficient de bun". Bâlbâială, un tipar comportamental asociat cu dislexia, poate apărea datorită nesiguranţei şi incapacităţii de a te exprima. De aceea, dacă obişnuieşti să te bâlbâi, reaminteşte-ţi că ai încredere în tine însuţi şi capacitatea de a-ţi articula nevoile cu ajutorul afirmaţiei: „Sunt liber să îmi spun părerea. Mă simt în siguranţă atunci când mă exprim. Comunic numai din perspectiva iubirii". Boala lui

Asperger este asociată frecvent cu depresia. De aceea, dacă suferi de ea, foloseşte afirmaţia: „îmi depăşesc acum temerile şi limitările induse de ceilalţi oameni. Îmi creez propria mea viaţă".

Dacă vei încorpora afirmaţiile recomandate de Louise în viaţa ta, vei constata că vechile tipare mentale şi comportamentale care te trăgeau în jos vor începe să se schimbe. Vei începe să te simţi mai puţin anxios şi mai puţin agitat, dar mai calm şi mai focalizat. De bună seamă, vei mai cădea din când în când în capcana vechilor tipare, dar acest lucru este cât se poate de natural. La urma urmelor, le-ai practicat întreaga ta viaţă, aşa că nu te poţi vindeca peste noapte de ele. Oferă-ţi creditul pe care îl meriţi pentru schimbările deja realizate şi observă aspectele asupra cărora mai trebuie să lucrezi.

Dacă ai o setare cerebrală extremă, acordă-ţi libertatea de a face numai ceea ce te interesează cu adevărat. Schimbările neaşteptate, regulile, sarcinile şi solicitările te fac cel mai probabil să te închizi în tine. Asta nu înseamnă însă că trebuie să te lupţi întotdeauna cu viaţa şi să fii de-a pururi nefericit. Oamenii care au probleme de atenţie şi alte dificultăţi de dezvoltare care urmează aceste învăţături rămân adeseori uimiţi de energia pe care au irosit-o în trecut prin dezorganizarea şi neatenţia lor. Dacă vei adopta o serie de obiceiuri noi, care te pot ajuta să te focalizezi mai bine asupra angajamentelor asumate, îţi vei elibera suficient timp pentru a-ţi putea cultiva înclinaţiile creatoare, care sunt de multe ori ieşite din comun. În acest scop, trebuie să îţi schimbi însă modul de a gândi şi comportamentul. Fă un efort pentru a atinge o stare de echilibru între cultivarea pasiunilor tale creatoare şi ancorarea în lumea reală. Porneşte întotdeauna de la premisa că eşti un om capabil şi puternic. Reaminteşte-ţi tot timpul de acest lucru prin repetarea afirmaţiei: „Eu sunt operatorul creierului meu. Mă iubesc exact aşa cum sunt. SUNT suficient de bun. Totul este bine".

Pe lângă afirmaţii, există şi o serie de schimbări comportamentale care îi pot ajuta enorm pe oamenii care au probleme de învăţare şi de dezvoltare. Astfel, pentru a te putea vindeca la nivel emoţional, învaţă să treci dintr-o parte a creierului în cealaltă. Spre exemplu, dacă eşti orientat către detalii şi către structură, propune-ţi să faci tot ce îţi stă în puteri pentru a integra mai multe

emoţii şi mai multă creativitate în viaţa ta. Acest lucru poate fi destul de teribil, aşa că cel mai bine este să nu îl încerci de unul singur. Roagă pe cineva în care ai încredere să îţi planifice o zi (sau o oră pe zi) în care să faci tot ce îţi va spune. Nu trebuie să ştii dinainte ce vei avea de făcut, dar trebuie să ai încredere că persoana respectivă îţi vrea numai binele şi a creat în mod deliberat acest program pentru tine. Cultivarea acestei spontaneităţi te va ajuta să îţi resetezi creierul, chiar dacă într-o primă instanţă acest lucru nu îţi va fi neapărat pe plac. De aceea, este foarte important să apelezi la ajutorul unui terapeut profesionist. De pildă, poţi încerca o terapie comportamental-cognitivă sau una dialectică, pentru a-ţi identifica mai uşor tiparele mentale care te conduc la anxietate şi la teamă, dar şi pentru a le gestiona mai bine.

Dacă eşti o persoană liberală şi creativă, care funcţionează cu predilecţie pe nivelul emisferei drepte, se recomandă să faci exact opusul: să lucrezi pentru a aduce mai multă structură în viaţa ta. Nu încerca să faci acest lucru peste noapte, căci te vei simţi sufocat şi copleşit, fapt care îţi poate anihila toate eforturile. O strategie extrem de utilă este aşa-numita Tehnică în Doi Paşi. Dacă nu te simţi în stare să te focalizezi suficient de mult pentru a lua o decizie sau pentru a rezolva o problemă, procedează în doi paşi succesivi. Începe prin a nota pe o foaie de hârtie două lucruri pe care le consideri adevărate în legătură cu situaţia în cauză. Adaugă apoi pe listă alte două lucruri. Apoi alte două. Dacă vei repeta acest proces, vei constata că încetul cu încetul te apropii de esenţa problemei cu care te confrunţi. Această tehnică te va ajuta astfel să te concentrezi treptat asupra problemei, indiferent cât de împrăştiat te simţi la nivel mental.

Alternativ, poţi apela la cineva care să te ajute să devii mai organizat. Un psiholog te poate învăţa principiile de bază ale unei vieţi bine structurate, dar şi instrumentele cele mai potrivite în cazul tău, cum ar fi o agendă de programări, cărţile de index sau orice altă metodă care te poate ajuta să te organizezi mai bine. Dacă te simţi suficient de îndrăzneţ, îţi poţi lua chiar o slujbă part-time în care îţi poţi folosi talentele creatoare, dar care necesită inclusiv o anumită focalizare asupra detaliilor.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor

la dificultăţile de învăţare

Tara, o femeie de peste 30 de ani, a crescut într-un cămin organizat după modelul unei unităţi militare. Tatăl ei era puşcaş marin şi ţinea foarte mult la disciplină, structură şi focalizare. Unii copii reacţionează pozitiv la acest model de creştere, dar nu a fost cazul Tarei. Ca şi cum toate acestea nu ar fi fost de ajuns, şcoala la care a fost înscrisă Tara se afla în incinta bazei militare şi era organizată după aceleaşi principii cazone, bazându-se pe memorare şi pe alte metode tradiţionale de predare. Tara era complet confuză. Nu se putea concentra şi îşi termina cu greu temele la timp. Îngrijoraţi de performanţele ei şcolare, părinţii au dus-o la psihiatru, care i-a diagnosticat ADHD şi i-a prescris medicamentul Ritalin.

Puterea de concentrare a Tarei s-a îmbunătăţit într-o oarecare măsură, dar Ritalinul nu i-a putut rezolva problema de bază: pur şi simplu ea nu reacţiona pozitiv la metodele convenţionale de educaţie. De îndată ce a devenit adult, Tara s-a decis să se mute la New York pentru a da curs creativităţii sale remarcabile urmând o şcoală de design şi obţinând o slujbă în industria modei. Ca de obicei, a avut însă probleme cu realizarea proiectelor care i se cereau. Deşi designul i se potrivea ca o mănuşă, îi era greu să îşi treacă examenele şi să îşi termine proiectele, din cauza incapacităţii sale de a se organiza şi de a se planifica. De aceea, s-a trezit într-o perioadă de probă cu riscul de a fi exmatriculată, chiar dacă profesorii ei îi preţuiau sincer tiparele create şi mintea genială. Incapacitatea de a se concentra îi făcuse probleme în şcoala generală, iar acum întreaga poveste se repeta.

Tara a început prin a-şi reprograma gândurile prin folosirea unei afirmaţii recomandate de Louise pentru ADHD: „Viaţa mă iubeşte. Mă iubesc aşa cum sunt. Sunt liber să îmi creez o viaţă fericită, care mi se potriveşte perfect. Totul este bine în lumea mea". Când a venit la mine, i-am recomandat de asemenea afirmaţiile pentru anxietate: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă"; şi pentru hiperactivitate: „Sunt în siguranţă. Toate presiunile dispar. SUNT suficient de bună".

Deşi trecuse pe la medic şi se gândea în mod serios să treacă din nou pe Ritalin, Tara dorea să afle care sunt celelalte opţiuni

care o puteau ajuta să înveţe mai uşor. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic cum funcţionează creierul uman la oamenii care se pot concentra cu uşurinţă, în acest scop, i-am spus că emisfera dreaptă se focalizează în primul rând asupra formelor, culorilor, emoţiilor şi temelor de ordin general; în timp ce cea stângă se focalizează asupra detaliilor, cuvintelor şi logicii. Oamenii au în general patru tipuri de atenţie:

- Atenţie focalizată, care ne permite să ignorăm tot ce ne distrage şi să ne stabilim o ordine a priorităţilor, respectiv a subiectelor asupra cărora dorim să ne concentrăm la început, la mijloc şi la sfârşit.
- Atenţie divizată, care ne permite să ne împărţim atenţia între mai multe subiecte din mediul nostru înconjurător.
- Atenţie susţinută, care presupune foarte multă vigilenţă şi capacitate de rezistenţă mentală.
- Atenţie emoţională şi intuitivă, care ne permite să ne focalizăm asupra acelor subiecte care ne provoacă (nouă sau altor persoane foarte apropiate) un mare stres, care ne fac să ne îndrăgostim sau care ne stimulează o altă emoţie foarte intensă.

Felul în care este setat creierul fiecărui om îl predispune pe acesta către unul sau altul din stilurile atenţiei, dar acest lucru se poate schimba cu vârsta. La vârsta de 3-4 ani, cea care prevalează este atenţia emoţională sau intuitivă. De aceea, copiii cu aceste vârste se focalizează asupra lucrurilor pe care şi le doresc, de la dulciuri la somnul de după-amiază. Pe măsură ce îmbătrânim, trecem la alte stiluri ale atenţiei. Oamenii îşi dezvoltă capacitatea de a-şi susţine atenţia focalizată, dar şi cea divizată, cea susţinută şi cea emoţională. Spre exemplu, când ajung la vârsta liceului, ei învaţă să îşi dividă atenţia între ceea ce spune profesorul şi ceea ce face colegul/colega de care sunt îndrăgostiţi. Acasă, reuşesc să blocheze distragerea provocată de muzică în timp ce se focalizează asupra temei. Aceste mecanisme se aplică în cazul celor mai mulţi dintre oameni, dar nu în cazul tuturor. Asta nu înseamnă însă că cei din urmă nu pot învăţa să îşi cultive mai bine un stil sau altul

de atenţie. Fiecare individ are calităţi şi slăbiciuni care pot fi rezolvate prin diferite terapii, cu ajutorul medicamentelor sau prin dieta alimentară.

Tara şi-a făcut o evaluare neurofiziologică totală a stilului de atenţie, învăţare şi memorare a creierului ei. Aşa cum era de aşteptat de la o artistă, Tara avea o atenţie bine focalizată asupra formelor tridimensionale şi asupra altor elemente conexe cu emisfera dreaptă, dar era foarte uşor de distras atunci când venea vorba de detalii şi de alte elemente specifice emisferei stângi. De pildă, atunci când primea instrucţiuni verbale sau scrise, creierul ei intra într-o ceaţă totală. Pentru prima dată în viaţa ei, capacitatea redusă de învăţare a limbajului i-a fost diagnosticată drept dislexie.

Când neurofiziologul i-a explicat cum funcţionează creierul ei, Tara s-a simţit uşurată! Pentru prima oară, a înţeles de ce îi era atât de dificil să îşi termine temele la timp. În niciun caz nu era proastă! Dimpotrivă: faptul că a obţinut o valoare uriaşă a coeficientului de inteligenţă specific emisferei drepte „vizual-spaţiale", cu mult peste limitele normale, i-a indicat că era născută pentru a fi artistă. Tot ce trebuia să facă era să îşi adapteze stilul de învăţare astfel încât să poată citi materialele care i se cereau la şcoală şi să fie ceva mai atentă în clasă pentru a-şi putea termina temele.

Înarmată cu această încredere în sine recent descoperită, Tara şi-a căutat un mentor. L-a găsit în persoana unui profesor vestit pentru dislexia şi ADD-ul de care suferea, dar care reuşise cumva să devină profesor universitar. Sub supravegherea lui, ea a învăţat o întreagă gamă de tehnici compensatorii, printre care: 1) folosirea unui calendar marcat cu culori pentru a-şi putea respecta la timp orarul; 2) folosirea unei alarme sonore care îi reamintea că a trecut suficient timp pentru focalizarea asupra unui anumit detaliu şi că trebuia să treacă la următorul dacă dorea să îşi termine tema; şi 3) folosirea diagramelor şi a schemelor pentru a-şi pune în ordine priorităţile şi orarul, astfel încât să îşi termine în timp util sarcinile.

Sub supravegherea şi cu sprijinul doctorului ei, Tara şi-a creat un sistem terapeutic care includea stimulentul Metadate, un medicament similar Ritalinului, pe care nu îl lua însă decât atunci

când experimenta o presiune maximă. În celelalte cazuri lua stimulentul Wellbutrin, mai puţin puternic decât Ritalinul. Cu acordul medicului, şi-a permis inclusiv anumite luni de „concediu", în care nu a luat niciun fel de medicament, astfel încât să nu devină dependentă de acestea. Personal, i-am mai recomandat anumite suplimente pe care trebuia să le ia zilnic pentru o mai bună concentrare: acetil-L-carnitină, DHA şi Gingko biloba.

În ceea ce priveşte dieta, i-am recomandat Tarei să îşi limiteze la minim consumul de cofeină, căci acesta stimulează sistemul nervos şi i-ar putea complica problemele cu atenţia. În sfârşit, i-am spus să îşi evalueze cu cea mai mare atenţie starea mentală după ce bea alcool sau fumează marijuana. În final, ea a decis să evite aceste substanţe, căci o năuceau şi îi venea foarte greu să îşi revină.

Prin folosirea acestor tactici, Tara a reuşit să absolve şcoala de design şi să îşi câştige existenţa în industria modei. Până acum şi-a vândut multe produse marilor lanţuri de magazine.

Ochii şi urechile

Oamenii care au probleme cu ochii şi urechile au dificultăţi în a-şi echilibra mintea logică cu contemplarea spirituală, rugăciunea şi misticismul. Niciuna din cele două extreme - rătăcirea prin eterul spiritual sau ancorarea exclusivă în lumea materială - nu este mai bună decât cealaltă. Atunci când trăieşti cu capul în „norii" lumii spirituale, îţi vine greu să rămâi cu picioarele pe pământ şi devii neinteresat de cultură, de politică şi de celelalte subiecte care îi fac pe oameni să comunice unii cu ceilalţi. În consecinţă, te izolezi de prieteni, de iubiţi şi de colegi.

Afecţiunile ochilor şi urechilor sunt generate de tipare mentale şi comportamentale care blochează capacitatea de a vedea şi de a auzi ceea ce ţi se arată sau ţi se spune. De aceea, este foarte important să îţi schimbi aceste gânduri şi aceste comportamente. Louise recomandă o serie de afirmaţii care se adresează fricii şi anxietăţii asociate frecvent cu problemele ochilor şi urechilor. Spre exemplu, la modul general, problemele ochilor sunt asociate cu faptul că nu-ţi place ceea ce vezi în viaţă. Acest tipar poate fi contracarat prin folosirea afirmaţiei: „Privesc (văd) prin ochii

iubirii şi fericirii". Miopia este asociată cu teama de viitor şi cu neîncrederea în ceea ce te aşteaptă dacă îţi continui calea. Dacă îţi faci tot timpul griji legate de viitor, reaminteşte-ţi să rămâi centrat în momentul prezent prin repetarea afirmaţiei: „Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă". Hipermetropia (incapacitatea de a vedea la distanţă) este asociată cu teama de prezent. Dacă nu vezi clar ceea ce se află în faţa ta, deschide-ţi mai bine ochii repetând afirmaţia: „Sunt în siguranţă aici şi acum. Văd limpede acest lucru". Cataracta, o boală care înceţoşează lentila ochilor, este asociată cu neîncrederea în viaţă şi cu perceperea viitorului într-o lumină întunecată şi sumbră. De aceea, se recomandă înlocuirea acestui tipar mental cu următorul: „Viaţa este eternă şi plină de bucurie. Privesc tot timpul înainte. Sunt în siguranţă. Viaţa mă iubeşte". Glaucomul, o boală a nervului optic, este asociat cu percepţia distorsionată asupra vieţii datorată unei răni sufleteşti de lungă durată. Eliberează-te de această rană şi începe procesul de vindecare prin repetarea afirmaţiei: „Văd viaţa prin ochii iubirii şi ai gingăşiei". Acestea sunt câteva din principalele boli ale ochilor. În tabelul de la pagina 183 poţi găsi şi alte afirmaţii asociate cu problemele ochilor.

Urechile sunt organele de simţ ale auzului. De aceea, pierderea sau slăbirea sănătăţii acestor organe sunt asociate cu incapacitatea de a auzi ceea ce ţi se spune sau de a-ţi deschide mintea în faţa lumii exterioare. Problemele urechilor mai sunt asociate şi cu neîncrederea. De aceea, o afirmaţie extrem de utilă pentru tratarea lor este: „învăţ acum să am încredere în şinele meu superior. Renunţ la toate ideile care nu vorbesc limbajul iubirii. Îmi ascult cu iubire vocea interioară". Surzenia este asociată cu izolarea şi încăpăţânarea, precum şi cu lucrurile pe care nu doreşti să le auzi. De aceea, deschide-te în faţa ideilor noi prin repetarea afirmaţiei: „îl ascult pe Dumnezeu şi mă bucur de tot ce aud. Sunt una cu tot ceea ce există". Durerile de urechi sunt asociate cu lipsa dorinţei de a asculta, combinată cu mânia şi amintirile din perioadele agitate, cum ar fi certurile părinţilor, în copilărie. Eliberează-te de această mânie şi de haosul din mintea ta prin repetarea afirmaţiei: „Armonia mă înconjoară de pretutindeni. Ascult cu iubire tot ce este plăcut şi bun. Mă situez în centrul iubirii". Problemele de echilibru şi ameţeala provocate de

îmbolnăvirea urechii mijlocii sunt generate de gândirea haotică şi conflictuală. Dacă te simţi adeseori distras sau confuz, învaţă să te focalizezi mai bine repetând afirmaţia: „Sunt profund centrat şi împăcat. Mă simt în siguranţă în această viaţă şi sunt fericit". Tinita sau ţiuitul în urechi apar frecvent în boli precum cea a lui Meniere şi sunt asociate cu încăpăţânarea şi cu refuzul de a-ţi asculta vocea interioară. Reaminteşte-ţi că toate răspunsurile se află deja în interiorul tău prin repetarea afirmaţiei: „Am încredere în Şinele meu superior. Îmi ascult cu iubire vocea interioară. Mă eliberez de tot ce nu corespunde iubirii".

Scopul acestor schimbări de comportament este de a-ţi echilibra viaţa fizică cu cea spirituală, fapt care necesită un efort conştient. De aceea, bucură-te de lumea în care trăieşti - de hrană, de natură şi de oameni. Te asigur că poţi face acest lucru, fără a renunţa neapărat la desfătările oferite de viaţa spirituală. Este important totuşi să te conectezi cu oamenii din jurul tău. Uită-te la televizor. Citeşte un roman foarte popular. Ascultă radioul sau aparatul MP3. Familiarizează-te cu ceea ce se întâmplă în lumea modernă. Savurează jocurile sportive!

Pe cât posibil, evită cu orice preţ tendinţa de a te izola. Înarmează-te cu noua ta cunoaştere legată de lume şi încearcă să vorbeşti cu oamenii. Când găteşti, ia-ţi un minut sau două şi aminteşte-ţi de ultimul episod din emisiunea Dansând cu vedetele. Urmăreşte un spectacol despre care vorbeşte toată lumea, nu atât de dragul lui, cât pentru a putea participa la conversaţie a doua zi. Pune-ţi în aplicare capacitatea de a interacţiona cu oamenii sporovăind cu vânzătoarea din primul magazin în care intri. Vremea de afară este întotdeauna un subiect ideal de discuţie. Ce să mai vorbim de subiectele sportive!

În sfârşit, încearcă să practici anumite activităţi care implică senzaţii fizice. Fă-ţi un masaj, du-te la sala de sport sau într-un studio de dans. Orice activitate fizică te ajută să te conectezi mai bine cu corpul tău, ancorându-te astfel în dimensiunea fizică, astfel încât să poţi avea grijă de acest templu fără de care este greu să te apropii cu adevărat de Dumnezeu.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor

la problemele de sănătate ale ochilor şi urechilor

Wanda, o femeie în vârstă de 44 de ani, este una dintre cele mai sensibile persoane pe care le-am cunoscut vreodată, dar şi una dintre cele mai spirituale. Când a venit la mine, mi-a spus că avea viziuni mistice de mai bine de un deceniu. Wanda a trebuit să poarte ochelari de la o vârstă foarte fragedă. În adolescenţă s-a luptat cu probleme legate de greutate, cu anxietatea şi iritabilitatea, aşa că s-a retras în cărţile ei şi a devenit din ce în ce mai solitară. După ce a absolvit liceul a devenit contabilă - slujba perfectă pentru cineva care se ascunde de viaţă. După ce a adunat ani la rând coloane interminabile de cifre, ea a început să aibă probleme cu vederea şi să facă greşeli pe care înainte nu i se întâmpla vreodată să le facă. A început să perceapă de asemenea o distorsiune a luminii când se întorcea noaptea acasă cu maşina. Convinsă că avea nevoie de o pereche nouă de ochelari, s-a programat la un oculist, dar acesta i-a diagnosticat o cataractă.

Primul lucru pe care l-am făcut pentru a-i îmbunătăţi vederea Wandei a fost să îi explic cum arată un ochi sănătos. Globul ocular are în partea din spate o zonă cu nervi sensibili la lumină, numită retină, iar în partea din faţă o lentilă, în faţa lentilei se află un ţesut foarte fin şi foarte sensibil numit cornee.

în cazul unui ochi normal, lentila este curată şi clară. Atunci când apare cataracta, ea devine ceţoasă, putând chiar să blocheze complet vederea. Exact asta i s-a întâmplat Wandei.

Riscul de a face cataractă poate fi amplificat de mai multe cauze, printre care se numără traumele la ochi, o boală autoimună a ochiului (uveită), diabetul, radiaţiile şi folosirea steroizilor. Pentru a-i corecta situaţia actuală şi pentru a preveni formarea cataractei şi la celălalt ochi, trebuia să ştim dacă aceşti factori acţionau în cazul Wandei. Am remarcat în treacăt că Wanda avea 25 de kilograme peste greutatea normală, dar întrucât îi evitase ani la rând pe medici, ea nu era sigură dacă avea sau nu diabet. La recomandarea mea, ea şi-a programat o consultaţie la un internist, care i-a făcut analizele sângelui şi i-a diagnosticat un diabet de tip 2. Pentru a o ajuta să îşi ţină sub control glicemia, medicul i-a recomandat o dietă agresivă, foarte săracă în carbohidraţi. La rândul meu, am sfătuit-o să se înscrie la un program de gimnastică aerobică pe care îl putea urma o jumătate

de oră în fiecare zi. Wanda a acceptat fără rezerve, dorindu-şi cu toată fiinţa să îşi îmbunătăţească glicemia, sănătatea inimii şi în ultimă instanţă vederea.

Deşi nu era convinsă că o operaţie chirurgicală i-ar fi putut rezolva problema cu vederea, un chirurg specializat în acest tip de operaţii pentru cataractă i-a dat asigurări că 95% dintre pacienţi văd mult mai bine după operaţie. Ţinând cont de această informaţie, Wanda s-a decis să facă operaţia.

Ea nu s-a oprit însă aici, ci a dorit să ştie ce poate face pentru a preveni formarea cataractei şi la celălalt ochi. Am sfătuit-o să continue să slăbească, dar şi să apeleze la un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională şi la un nutriţionist. Scopul tratamentelor recomandate de cei doi era să oprească inflamaţia din corpul ei care îi sporea şansele de a face cataractă. Specialistul în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională i-a recomandat Huang Lian, un amestec de plante care conţine coptidis, Bupleurean şi scutellariae.

La rândul lui, nutriţionistul i-a recomandat Wandei un supliment nutriţional special conceput pentru sănătatea ochilor. Acesta conţinea vitamina E, vitamina A, DHA, vitamina C, riboflavină, zinc, seleniu, cupru, şofran, extract din sâmburi de struguri, luteină şi glutation. În plus, Wanda a început să ia antioxidanţi, inclusiv acidul alfa lipoic, coenzima Q10, acetil-L-carnitină şi quercetină. Pe lângă recomandarea acestor suplimente, nutriţionistul i-a spus că laptele de vacă îi poate înrăutăţi condiţia, aşa că Wanda a început să evite produsele lactate.

Peste toate, ea a început să elimine tiparele mentale şi comportamentale care ar fi putut contribui la apariţia bolii sale. Pentru a ieşi cât de cât din izolarea sa, ea a început să se ducă o dată pe lună la cinema, ca să intre în contact cu cultura. În acest fel, avea la dispoziţie un subiect garantat de conversaţie cu alţi oameni. A început de asemenea să stea la taifas oriunde se ducea. Pentru a-şi schimba gândurile care îi afectau vederea, Wanda a început să folosească afirmaţiile pentru sănătatea de ordin general a ochilor: „Văd lumea prin ochii iubirii şi ai fericirii"; pentru problemele ochilor: „îmi creez o viaţă pe care să îmi facă plăcere să o privesc"; pentru cataractă: „Viaţa este eternă şi plină de

bucurie. Privesc tot timpul înainte. Sunt în siguranţă. Viaţa mă iubeşte"; şi pentru anxietate: „Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi. Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă".

Toate aceste schimbări au ajutat-o să se conecteze mai bine cu lumea din jur, nu doar cu cea spirituală. Vederea Wandei s-a îmbunătăţit. Ea a slăbit 12 kilograme, glicemia i s-a normalizat, iar cel de-al doilea ochi nu i s-a îmbolnăvit de cataractă.

Totul este bine la nivelul celui de-al şaselea centru emoţional

Ca de obicei, oamenii care au probleme cu creierul, ochii sau urechile trebuie să se reorienteze către echilibrul pierdut. Starea de sănătate la nivelul acestui centru emoţional depinde de echilibrul stabilit între informaţiile primite din lumea fizică şi cele primite din lumea spirituală. Îmbinarea armonioasă a acestor perspective de multe ori fundamental diferite te poate ajuta să avansezi uşor prin viaţă, oferindu-ţi o cunoaştere completă care te poate ajuta să abordezi corect fiecare situaţie.

Creierul tău este unic. La fel şi capacitatea ta de a vedea viaţa şi de a rezolva problemele. Nu-ţi nega talentele speciale, dar propune-ţi să dobândeşti mai multă cunoaştere, din perspective cât mai variate. Învaţă să ai încredere şi credinţă, practică meditaţia, rugăciunea şi retragerea în tăcere, dar nu pierde din vedere nici logica, structura şi creativitatea specifice lumii exterioare.

Pentru a-ţi schimba perspectiva asupra vieţii, încearcă afirmaţia recomandată de Louise pentru cel de-al şaselea centru emoţional: „Ori de câte ori îmi echilibrez creativitatea, intelectul şi spiritualitatea cu disciplina şi flexibilitatea, reuşesc în tot ceea ce îmi propun".

Deschide-ţi mintea şi inima. Totul este bine.

Capitolul 10

Schimbările

Al şaptelea centru emoţional: afecţiunile cronice şi degenerative şi bolile care pun în pericol viaţa

Cel de-al şaptelea centru emoţional diferă uşor de celelalte în sensul că se referă la probleme care se declanşează la nivelul celorlalţi centri emoţionali, dar care progresează până când devin extreme. Spre exemplu, sănătatea sânilor depinde de cel de-al patrulea centru emoţional, dar cancerul la sân, care pune în pericol viaţa, se manifestă în egală măsură la nivelul celui de-al patrulea şi celui de-al şaptelea centru. Acelaşi tipar se manifestă pentru toate bolile cronice sau care pun în pericol viaţa, lucru valabil de la problemele legate de greutate şi până la sănătatea sistemului imunitar.

Pentru a atinge o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al şaptelea centru emoţional trebuie să depăşeşti un tipar al disperării şi lipsei de speranţă care a funcţionat de-a lungul întregii tale vieţi. Această stare de sănătate depinde de găsirea menirii tale în viaţă şi de conexiunea cu lumea spirituală. Dacă eşti convins că eşti neputincios sau dacă ai pierdut orice conexiune cu forţele superioare (cu Dumnezeu sau cu orice altă forţă mai presus decât tine), este foarte posibil să ai probleme serioase la nivelul celui de-al şaptelea centru emoţional. O boală care îţi pune în pericol viaţa sau una degenerativă reprezintă cel mai adesea maniera corpului tău de a te informa că trebuie să îţi reevaluezi menirea în viaţă, să te eliberezi de resentimente şi de ranchiună şi să îţi stabileşti o conexiune cu o putere superioară. Dacă doreşti să te bucuri de o stare de sănătate optimă, este foarte important să înţelegi că viaţa ta este guvernată în egală măsură de graţia divină şi de alegerile personale.

Gândurile şi comportamentele negative asociate cu bolile cronice sau degenerative, precum şi cu cancerul, sunt inevitabil asociate cu teama, grijile, lipsa de speranţă şi sentimentul că nu

eşti suficient de bun. Procesul identificării acestor gânduri şi comportamente care contribuie la apariţia acestor boli nu are nimic de-a face cu învinovăţirea de sine. Nu tu eşti vinovat de boala ta. Orice boală are la bază factori precum dieta, mediul şi genetica. Pe de altă parte, toate bolile pot fi vindecate sau înrăutăţite în funcţie de emoţiile pe care le trăieşti. De aceea, scopul este de a-ţi transforma gândurile şi comportamentele în tipare vindecătoare prin introducerea afirmaţiilor şi schimbărilor comportamentale recomandate de Louise în viaţa ta de zi cu zi. Acestea te pot ajuta să îţi pui la unison mintea orientată către cele lumeşti cu puterea superioară care te guvernează, astfel încât să te poţi vindeca.

Ce au de spus teoria afirmaţiilor şi ştiinţa despre cel de-al şaptelea centru emoţional

În privinţa sănătăţii celui de-al şaptelea centru emoţional, teoria afirmaţiilor creată de Louise Hay explorează emoţiile care stau la baza bolilor cronice şi care pun în pericol viaţa, cum ar fi cancerul, scleroza laterală amiotrofică (ALS, mai cunoscută sub numele de boala lui Lou Gehrig) sau alte boli degenerative. Din perspectiva Louisei, aceste boli reprezintă un semn de stagnare, care se poate manifesta în domeniul profesional, în căsnicie sau în viaţă în general. Tiparele mentale asociate cu cancerul sau cu bolile degenerative sunt asociate de multe ori cu negarea succesului şi cu incapacitatea de a accepta că eşti o fiinţă umană valoroasă (că „meriţi").

Să vedem acum ce are de spus ştiinţa în privinţa conexiunii minte-corp care stă la baza problemelor de sănătate ce pun în pericol viaţa, asociate cu cel de-al şaptelea centru emoţional.

Există un tipar emoţional asociat cu oamenii care suferă de boli cronice sau care pun în pericol viaţa, şi care este cunoscut dintotdeauna. De pildă, studiile ştiinţifice arată că oamenii care suferă de boli degenerative sunt cel mai adesea deprimaţi, lipsiţi de speranţă şi măcinaţi de anxietate, fie datorită pierderii unei persoane dragi, fie datorită unei alte pierderi importante a unui aspect foarte important, care le-a dat mult timp un scop în viaţă. Aceste emoţii nu numai că pot creşte riscul îmbolnăvirii de boli cronice în general, dar un studiu a arătat chiar că ele sunt direct

asociate cu scleroza multiplă. Pierderea unei relaţii din cauza morţii sau infidelităţii, moartea unui copil sau chiar simpla veste că nu poţi avea copii pot precipita instalarea sclerozei multiple.

Moartea unei persoane dragi sau o altă pierdere semnificativă îi determină adeseori pe oameni să îşi reevalueze viaţa şi menirea. Un alt studiu a arătat că oamenii incapabili să îşi reconstituie viaţa şi să îşi regăsească menirea - găsindu-şi sprijin în crearea unor relaţii noi sau în identificarea unei vocaţii noi - primesc prognoze medicale mult mai sumbre după diagnosticarea sclerozei multiple.

Studiile au arătat de asemenea că gradul progresiei bolii sau chiar remisiunea unor boli neurodegenerative precum ALS pot fi influenţate prin mai buna gestionare a stresului şi prin găsirea unui scop în viaţă chiar în mijlocul adversităţii. Un studiu de referinţă despre ALS realizat de Evelyn McDonald a evidenţiat că oamenii care au un scop clar definit în viaţă, convingerea că îşi pot schimba viaţa şi o stare de sănătate bună la nivel psihologic trăiesc în medie patru ani după diagnosticare, prin comparaţie cu cei care nu au o stare de spirit pozitivă şi care nu trăiesc mai mult de un an. Acest studiu, publicat în revista de specialitate Arhive de neurologie, a avut un impact atât de mare asupra comunităţii medicale încât a influenţat însăşi modalitatea de diagnosticare şi de categorisire a ALS-ului. Înainte de realizarea studiului, orice diagnostic de ALS era considerat sumbru şi fără speranţă de viaţă. În realitate, s-a dovedit că există oameni care îşi pot vindeca trupul şi îşi pot schimba viaţa în pofida unor boli fatale sau degenerative care le-au fost diagnosticate.

Oamenii care suferă de boli cronice sau care pun în pericol viaţa, precum scleroza multiplă, ALS sau cancerul, suferă adeseori de depresii majore, de anxietate sau de mânie cronică datorată unor situaţii din trecut rămase nevindecate, cum ar fi experienţele traumatice de genul unui divorţ apăsător, morţii unui copil sau altor catastrofe. Pe de altă parte, tratarea eficientă a acestor emoţii (anxietăţii, tristeţii sau frustrărilor) pot conduce la mari diferenţe legate de rezultatele finale ale tratamentelor, inclusiv ale celor pentru cancer. Un studiu efectuat asupra unor bărbaţi aflaţi înainte şi după operaţiile de cancer la prostată a evidenţiat o diferenţă marcantă între grupul de control care a folosit numai o terapie obişnuită de sprijin şi cel care a folosit diferite tehnici de

folosire ghidată a imaginaţiei şi alte metode de reducere a stresului. Al doilea grup a avut indicatori mai buni ai sistemului imunitar şi s-a recuperat mai rapid în urma operaţiei chirurgicale. Acest lucru arată că dacă reuşim să identificăm şi să rezolvăm factorii de stres; să schimbăm tiparele mentale negative prin folosirea afirmaţiilor pozitive contrare, a exerciţiilor de imaginaţie sau a altor tehnici de acest fel; şi dacă utilizăm toate opţiunile terapeutice care ne stau la dispoziţie, este posibil să ne vindecăm corpul şi să ducem o viaţă trăită cu pasiune şi cu entuziasm.

Bolile cronice şi degenerative

Oamenii predispuşi către boli cronice sau degenerative precum fibromialgia, boala lui Lyme sau ALS încearcă să îşi controleze singuri destinul. De multe ori, ei au o listă întreagă cu ţeluri de îndeplinit - de pildă o carieră de succes, foarte mulţi bani, supleţe corporală sau o viaţă de familie perfectă - care stă la baza tuturor acţiunilor lor. Ei uită însă că mai există un lucru numit intervenţie divină. De cele mai multe ori, dacă treci prin viaţă gândindu-te numai la planurile tale - fără să laşi loc pentru nici o abatere -, universul intervine şi îţi scoate în cale o piedică. Pentru a depăşi sentimentul de neajutorare care însoţeşte frecvent evenimentele neaşteptate, este foarte important să îţi cultivi un echilibru sănătos între planificarea obiectivelor terestre şi credinţa în intervenţia divină.

Dacă faci parte dintre milioanele de oameni care suferă de o boală degenerativă gravă etichetată drept incurabilă, cel mai probabil ai încercat totul - de la terapiile convenţionale la cele alternative şi naturiste, dar boala pare să se agraveze indiferent câţi bani şi câte resurse investeşti în tratamente, în acest caz, poate că ar merita să încerci o abordare nouă. Conform experienţei acumulate de mine, medicamentele pot fi utile în astfel de cazuri, dar nu reprezintă în niciun caz răspunsul final. În schimb, dacă vei combina medicamentele, remediile naturiste, afirmaţiile şi intuiţia, schimbându-ţi tiparele mentale şi comportamentale, tu ai şanse mari să îţi vezi sănătatea şi viaţa schimbându-se. Nimic nu permite într-o mai mare măsură reconsiderarea trecutului, prezentului şi viitorului şi reevaluarea priorităţilor ca o criză de sănătate.

Louise consideră că la baza dezechilibrului dintre viaţa personală şi cea spirituală stau refuzul fundamental de a-ţi schimba vechiul mod de a gândi; incapacitatea de a te detaşa de vechile răni, resentimente, tipare şi convingeri; şi imposibilitatea de a crede în tine însuţi. Bolile cronice sunt inevitabil asociate cu refuzul de a te schimba din cauza fricii de viitor. Pentru a-ţi cultiva această capacitate de a te schimba în pofida temerilor, foloseşte afirmaţia: „Sunt dornic să mă schimb şi să mă maturizez. Îmi creez acum un viitor nou şi sigur". Dacă analizăm din această perspectivă bolile degenerative, constatăm că la baza lor stă de fiecare dată acelaşi tipar al fricii. Oamenii care suferă de ALS sunt adeseori foarte capabili, dar în sinea lor cred că nu sunt decât nişte prefăcuţi. Ei trăiesc tot timpul terorizaţi de gândul: „Ah, dacă ar şti oamenii ce se ascunde sub această aparenţă..." Nu se consideră niciodată suficient de buni şi cu cât se apropie mai tare de succes, cu atât mai duri devin cu ei înşişi. De aceea, reaminteşte-ţi întotdeauna că eşti un om puternic şi talentat, repetând afirmaţia: „Ştiu că merit tot ce este mai bun. Merit să reuşesc şi mă simt în siguranţă. Viaţa mă iubeşte". SIDA este asociată cu tipare mentale similare de neajutorare, închidere în sine, lipsă de speranţă şi singurătate. Pentru a combate aceste sentimente, îţi recomand afirmaţia: „Fac parte integrantă din planul universului. Sunt o componentă importantă a Vieţii, care mă iubeşte. Sunt puternic şi capabil. Mă iubesc şi mă apreciez în totalitate". Dacă ţi se spune că suferi de o boală incurabilă, cultivă-ţi speranţa meditând asupra afirmaţiei: „în fiecare zi se petrec miracole. Mă interiorizez şi dizolv acum tiparul care a creat această boală. Accept vindecarea divină. Aşa să fie!"

Schimbarea tiparelor mentale este foarte importantă pentru cultivarea unei stări de sănătate optime la nivelul celui de-al şaptelea centru emoţional. Pe măsură ce îţi vei schimba gândurile şi comportamentele negative în altele mai sănătoase, este important să îţi analizezi inclusiv relaţia cu lumea spirituală, astfel încât să înţelegi că menirea în viaţă nu poate fi decisă şi îndeplinită individual. Actuala boală te poate ajuta să îţi evaluezi mai bine menirea în viaţă, dacă vei fi deschis în această direcţie. În acest scop, caută întotdeauna călăuzirea spirituală şi nu te baza numai pe logica ta. Acceptă faptul că există o putere mai înaltă

decât tine care te sprijină în eforturile tale benefice şi încearcă să te racordezi la înţelepciunea divină. Această credinţă într-o forţă mai presus decât tine te va ajuta să scapi de teamă şi de lipsa de speranţă, chiar dacă treci printr-o perioadă dificilă.

Unul din instrumentele pe care obişnuiesc să le recomand celor care încearcă să îşi creeze o conexiune cu Divinitatea este ceea ce eu numesc „Propunerea de finanţare a vieţii". Aceasta este similară propunerilor de finanţare pe care le întocmesc cercetătorii sau organizaţiile nonprofit pentru a obţine fonduri. Diferenţa este că va trebui să transmiţi această propunere Universului, lui Dumnezeu sau puterii superioare în care crezi. Precizează în ea cât timp mai doreşti să trăieşti şi ce intenţionezi să faci în anii de viaţă care ţi-au mai rămas.

În acest scop, ia o foaie de hârtie şi scrie-ţi pe ea numele. Adaugă data zilei de azi. Apoi notează cu litere mari: „Propunere de finanţare a vieţii mele". Adaugă între paranteze perioada de timp pe care îţi doreşti să o trăieşti. Spre exemplu: „pentru perioada 2013-2048". Porneşte de la anul curent şi adaugă anul până când îţi doreşti să trăieşti. Sub acest titlu împarte-ţi propunerea în intervale de câte cinci ani. De pildă, în exemplul de mai sus, Faza întâi va acoperi intervalul de timp 2013-2017. Faza a doua va acoperi intervalul 2018-2022, şi aşa mai departe.

Descrie în dreptul fiecărei faze cum crezi că ar trebui să se desfăşoare viaţa ta călăuzită de Dumnezeu în respectivul interval de timp. Enumeră apoi resursele de care ai avea nevoie pentru a-ţi îndeplini planurile. Nu nota obiectivele în care eşti deja implicat, cum ar fi activitatea de voluntariat la cantina pentru săraci sau excursiile în natură. Astfel de activităţi ar trebui trecute într-o propunere de reînnoire a finanţării, nu într-una pentru obţinerea unei finanţări noi. Acest exerciţiu te ajută să îţi pregăteşti o propunere nouă, nu să îţi reactualizezi propunerile mai vechi. De asemenea, evită formulările vagi, cum ar fi „crearea păcii mondiale" sau „iubirea nepoţilor mei". Cel mai probabil îţi iubeşti deja nepoţii, iar crearea păcii mondiale reprezintă o formulare extrem de vagă. Astfel de fraze nu fac decât să îţi slăbească propunerea, arătând că nu eşti serios. În final, rişti ca ea să nu îţi fie aprobată.

Cu titlu de exemplu, o propunere rezonabilă de viaţă ar putea

suna astfel:

> Până acum am lucrat 12 ore pe zi, 7 zile pe săptămână, în prima fază a noii mele vieţi îmi propun să reduc ziua de lucru la 8 ore, 6 zile pe săptămână. Îmi voi petrece restul zilei făcând activităţi de relaxare şi care îmi fac plăcere, alături de nepoţii mei. Printre acestea se vor număra o excursie cu cortul în natură cel puţin o dată pe an, antrenarea echipei de fotbal a nepoţilor mei şi să-i învăţ să pescuiască şi să brodeze (printre altele).

Ai înţeles? Fii specific, dar nu atât de detaliat încât să nu îi acorzi puterii superioare libertatea de a interveni acolo unde doreşte. Procesul scrierii propunerii de finanţare a vieţii este un exerciţiu foarte profund de reevaluare a propriei vieţi. El te ajută să îţi pui în mişcare planul vieţii, cu smerenie, dar cu o intenţie focalizată.

Numeroase aspecte ale progresului bolii nu pot fi controlate de tine, dar îţi rămân totuşi foarte multe lucruri de făcut. Pe cât posibil, încearcă să nu laşi anxietatea să te macine. Roagă-ţi prietenii şi familia să formeze un cerc de sprijin în jurul tău. Învaţă să îţi asculţi instinctele şi intuiţiile, căci acestea sunt de regulă indicii divine care te călăuzesc către adevăratul tău scop în viaţă. Alege să crezi în tine, dar şi într-o putere mai presus decât tine.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la bolile degenerative

Când a venit în cabinetul meu, Yvette avea 62 de ani şi era într-o formă fizică excelentă. Toţi cei din familia ei practicaseră sportul. Yvette a apreciat şi ea ritualurile şi structura disciplinelor sportive, aşa că a practicat alergarea pe distanţe lungi în adolescenţă.

După ce a devenit adult, Yvette a continuat să alerge, inclusiv în perioada în care a rămas însărcinată, iar atunci când am cunoscut-o încă mai practica alergarea. De-a lungul vieţii, ea s-a rănit de mai multe ori la genunchi şi la spate, dar atitudinea ei pozitivă şi credinţa că se va vindeca au ajutat-o să treacă cu bine

de aceste momente. În cea mai mare parte a timpului, Yvette era mulţumită. Avea o casă mare, un soţ chipeş, foarte mulţi bani şi se bucura de o sănătate excelentă.

Când se aştepta mai puţin, lucrurile au început să degenereze. Într-o noapte, Yvette s-a trezit din somn din cauza unui tremur ciudat în partea stângă a corpului. Acesta a continuat zile în şir. Ea s-a dus la doctorul ei, apoi la un neurolog, şi în sfârşit la un altul. Niciunul nu a ajuns la o concluzie definitivă, dar medicii şi-au exprimat părerea că ar putea fi vorba de ALS. Yvette s-a simţit devastată.

Când a ajuns la mine, primul lucru pe care l-am făcut a fost să îi explic că înainte de a se fixa asupra etichetei unui anumit diagnostic, trebuia să pornească de la premisa că medicul s-a exprimat afirmând că ar putea avea ALSS, dar „răspunsul nu era definitiv". Am insistat asupra faptului că lipsa unui diagnostic definitiv era o veste bună, nu una foarte rea. Sunt conştientă că nu toţi oamenii se simt liniştiţi auzind acest raţionament, căci ei îşi doresc să ştie clar de ce anume suferă. Din punctul meu de vedere însă, acest lucru chiar reprezintă o veste bună, căci în absenţa unui diagnostic ferm este mult mai uşor să inversezi simptomele şi să îţi induci o stare de remisiune. Din acest punct de vedere, ALS-ul reprezintă un exemplu perfect.

ALS produce o degenerare progresivă a celulelor nervoase din creier şi din măduva spinării care controlează mişcarea. Bolnavul prezintă de multe ori o slăbiciune la nivelul braţelor şi picioarelor, iar în etapele ulterioare dificultăţi în a înghiţi şi în a vorbi. Până nu demult, această boală era considerată fatală, dar la ora actuală nu mai este cazul. S-a demonstrat ştiinţific că oamenii angrenaţi în scopul vieţii lor manifestă mai puţine simptome şi trăiesc mai mult.

Deşi Yvette refuzase iniţial să asculte sugestiile neurologului ei, i-am recomandat să se întoarcă la acesta şi să îşi facă noi teste pentru a stabili dacă nu cumva la baza tremurului stătea o altă boală. Testele au indicat că nu are probleme cu ceafa, glanda tiroidă şi cea paratiroidă, şi nici alte boli. Radiografiile MRI şi EMG arătau cât se poate de normal. De aceea, Yvette s-a focalizat asupra găsirii unei modalităţi de inducere a unei stări de remisiune ALS-ului.

În acest scop, ea a apelat la un neurolog, specialist şi în holistică. Acesta i-a supervizat în timp evoluţia simptomelor, sugerându-i diferite suplimente nutriţionale menite să oprească procesul de degenerare a sistemului nervos şi să promoveze procesul de recuperare printr-un mecanism numit plasticitate. Prima terapie pe care i-a sugerat-o a constat dintr-o serie de şedinţe de tratament cu oxigen hiperbaric. S-a dovedit că această metodă are efecte asupra neurodegenerării produse în scleroza multiplă. De aceea, medicii încearcă la ora actuală să trateze cu ea şi ALS-ul. În plus, neurologul i-a recomandat inclusiv o serie de tratamente cu antioxidanţi puternici, inclusiv cu glutation şi cu multivitamine în doză farmaceutică, plus DHA.

Ultimul tratament pe care i l-am recomandat lui Yvette a fost o combinaţie de tai chi şi *qigong*, practici renumite de secole în China pentru contracararea bolilor neurologice complexe foarte frecvent întâlnite la oamenii în vârstă.

Peste toate, Yvette a început să lucreze cu afirmaţiile pentru tratarea ALSS: „Ştiu că merit tot ce este mai bun. Merit să reuşesc şi mă simt în siguranţă. Viaţa mă iubeşte"; pentru sănătatea de ordin general a creierului: „Eu sunt operatorul plin de iubire al creierului meu"; şi pentru ticuri şi tremurături: „Sunt aprobată de întreaga Viaţă. Totul este bine, sunt în siguranţă”.

Efectele tuturor acestor tratamente şi ale repetării afirmaţiilor pozitive nu au întârziat să apară. Yvette şi-a reevaluat cu mare atenţie viaţa şi a stabilit ce anume dorea să realizeze în continuare. A fost nevoie de această criză extrem de dură pentru a începe să îşi asculte în sfârşit intuiţia, trăindu-şi viaţa cu pasiune şi în mod deliberat. Peste un an, când medicul a reexaminat-o, el a constatat că boala nu a mai progresat deloc. Uneori, atunci când se simţea stresată, lui Yvette începea să îi tremure braţul, dar cu această excepţie nu au mai existat simptome.

Bolile care pun în pericol viaţa

Ce factori permit evoluţia bolilor până la punerea în pericol a vieţii? Oamenii predispuşi către astfel de boli se simt de multe ori neajutoraţi în ceea ce priveşte viaţa lor, adeseori cu mult timp înainte de a se îmbolnăvi. Ei cred că tot ceea ce li se întâmplă depinde exclusiv de soarta oarbă. Se simt neputincioşi şi

incapabili să îşi îmbunătăţească destinul. Prin urmare, aşteaptă în speranţa că lucrurile se vor îmbunătăţi de la sine. Din păcate pentru ei, viaţa nu funcţionează aşa.

Tratamentul bolilor care pun în pericol viaţa este variat şi unic pentru fiecare caz în parte. În schimb, cauzele care stau la baza lor includ cu siguranţă tipare mentale şi comportamentale similare. De aceea, după ce apelezi la medici pentru a afla ce tratament ţi se potriveşte cel mai bine, este foarte important să incluzi gândirea intuitivă şi afirmaţiile vindecătoare în terapia ta. Dat fiind că bolile care pun în pericol viaţa derivă din dezechilibrele altor centri emoţionali, este important să îţi modifici gândurile asociate cu ambii centri. Spre exemplu, dacă suferi de cancer la sân, înseamnă că ai tendinţa de a-i îngriji cu o afecţiune maternă pe ceilalţi, dar te simţi rănită şi porţi în suflet resentimente de lungă durată. Pentru a te elibera de astfel de gânduri, trebuie să lucrezi cu afirmaţia recomandată pentru problemele sânilor: „Sunt importantă. Contez. Mă îngrijesc plină de iubire şi de bucurie pe mine însămi. Le acord celorlalţi libertatea de a fi cei care sunt. Suntem cu toţii liberi şi în siguranţă", dar şi cu cea pentru cancer: „îmi iert cu iubire trecutul şi mă eliberez de el. Aleg să-mi umplu viaţa de bucurie. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi". Acesta este doar unul din exemplele pe care le-am putea da. Consultă tabelul de la pagina 183 pentru a afla afirmaţiile cele mai potrivite pentru corectarea gândurilor tale negative asociate cu organul bolnav de cancer.

Pentru a-ţi corecta comportamentele ce contribuie la progresul rapid al bolii, trebuie să preiei controlul asupra vieţii tale şi să înţelegi că deşi există o prezenţă divină care te susţine, aceasta nu este responsabilă pentru fiecare aspect din viaţa ta. Creatorul te-a înzestrat cu o putere care îţi permite să îţi refaci viaţa.

Pornind de la această premisă, tu îţi poţi îmbunătăţi considerabil starea de sănătate prin folosirea afirmaţiilor recomandate în celelalte capitole ale cărţii de faţă. Spre exemplu, dacă suferi de leucemie, foloseşte informaţiile din capitolul 4 şi creează-ţi mai multă siguranţă în cadrul relaţiilor tale familiale şi de prietenie. Dacă suferi de cancer la sân, citeşte capitolul 7 şi învaţă să te ocupi la fel de mult de tine cum te ocupi de ceilalţi. Dacă ai ajuns la o greutate care îţi pune în pericol viaţa,

realizează-ţi puterea personală şi creează-ţi un echilibru la nivelul celui de-al treilea centru emoţional, punând în aplicare informaţiile din capitolul 6.

Pasul cel mai important pentru crearea unei stări de sănătate la nivelul celui de-al şaptelea centru emoţional constă în atingerea echilibrului între puterea lui Dumnezeu şi puterea ta personală. De aceea, nu mai sta pe gânduri. Acţionează şi eliberează-te.

Din dosarele clinice: studiu de caz referitor la cancer

Angelina are 50 de ani. De-a lungul vieţii, a cunoscut toate tipurile de încercări posibile - financiare, fizice şi emoţionale - dar a continuat să lupte. Toată viaţa ei a fost marcată de boli grave, care s-au succedat una după alta. Când era copil, apendicele i-a explodat, provocându-i o septicemie care a necesitat internarea de urgenţă în spital. La 20 şi ceva de ani, a suferit de dureri severe de cap şi de spate din cauza unui accident de maşină. La 30 şi ceva de ani, a avut probleme cu tiroida, care au condus la probleme cu greutatea. A suferit de astm. În sfârşit, după ce a împlinit 40 de ani, i-a fost diagnosticat un cancer la sân. Angelina a luptat cu boala şi a câştigat, optând pentru extirparea sânului stâng, urmată de radiaţii. În final, s-a vindecat, devenind sănătoasă din punct de vedere fizic, poate pentru prima oară în viaţa ei. Din păcate, lucrurile stăteau complet diferit la nivel emoţional, căci Angelina se aştepta la tot ce poate fi mai rău în planul sănătăţii. De aceea, când a început să tuşească din ce în ce mai grav, iar medicul i-a găsit o umbră pe radiografia sânului drept, ea a rămas convinsă că boala a recidivat.

Când a ajuns în cabinetul meu, fişa ei medicală arăta la fel ca şi cuprinsul acestei cărţi. Angelina avusese probleme majore asociate cu toţi centrii emoţionali: o infecţie a sângelui (primul centru emoţional), dureri de spate (al doilea centru emoţional), probleme cu greutatea (al treilea centru emoţional), astm (al patrulea centru emoţional), hipotiroidie (al cincilea centru emoţional), dureri cronice de cap (al şaselea centru emoţional) şi cancer (al şaptelea centru emoţional). Deşi în trecut avusese multă energie şi o atitudine pozitivă de neclintit, acum se simţea epuizată şi lipsită de speranţă, pentru prima dată în viaţă.

Când am început să lucrăm împreună pentru un plan de sănătate adecvat pentru problemele ei, Angelina s-a simţit copleşită. De aceea, am împărţit planul în două: unul pe termen scurt şi altul pe termen lung.

Am început mai întâi cu obiectivele pe termen scurt. Acestea se refereau înainte de toate la readucerea bucuriei şi iubirii în viaţa ei. În acest scop, ea trebuia să se focalizeze timp de o oră pe zi la fiecare centru emoţional, ceea ce însemna un total de şapte ore pe zi. Pentru a-şi putea planifica acest program, Angelina şi-a cumpărat un calendar şi şi-a programat telefonul astfel încât să îi dea câte un bip la fiecare oră, pentru a-i aminti să respecte acest program.

Scopul pe care ni l-am propus a fost să inundăm literalmente viaţa Angelinei cu iubire şi cu fericire. Aceste emoţii conduc la o secreţie abundentă de opiate şi îmbunătăţesc activitatea naturală a globulelor albe, reducând în schimb mediatorii inflamatorii care generează probleme de sănătate. Iată aşadar cum arată o zi tipică din viaţa Angelinei conform planului pe care l-am creat pentru ea:

- Primul centru emoţional (sângele): Petrece-ţi timpul cu o prietenă sau cu un membru de familie. Beţi împreună cafeaua (eventual decofeinizată). Priviţi împreună fotografii vechi cu familia şi prietenii în timpul momentelor cele mai frumoase din viaţa ta.
- Al doilea centru emoţional (zona lombară): Ieşi la o întâlnire, chiar dacă este vorba doar de un prieten, îmbracă-te frumos şi petrece-ţi seara în oraş. Cumpără ceva frumos şi oferă-1 drept cadou unei persoane dragi. Priveşte-i pe copii cum se joacă.
- Al treilea centru emoţional (greutatea corporală): Oferă-ţi ceva bun de mâncat înainte de ora 3:00, care să nu aibă însă mai mult de 100 de calorii. Roagă o prietenă să te ajute să îţi reorganizezi sertarele. Programează-te la o şedinţă de machiaj. Practică exerciţii aerobice pe bicicletă în timp ce asculţi o muzică dinamică. Dansează.
- Al patrulea centru emoţional (astm): Du-te la cinematograf sau priveşte o comedie la televizor. Propune-ţi să râzi în gura mare. Cumpără-ţi acuarele sau creioane colorate şi începe să colorezi o carte pentru copii sau să pictezi.

- Al cincilea centru emoţional (hipotiroidie): Condu maşina. Dă drumul la radio şi cântă din toţi rărunchii, la unison cu solistul de la aparat. Joacă-te cu un animal, chiar dacă nu este al tău.
- Al şaselea centru emoţional (dureri de cap): Aminteşte-ţi de gesturile frumoase ale persoanelor din viaţa ta pe care le-ai iubit şi umple-te de recunoştinţă. Gândeşte-te cât de mult s-a îmbunătăţit starea ta de sănătate de săptămâna trecută şi până în prezent. Învaţă o limbă străină. Ia lecţii de dans.
- Al şaptelea centru emoţional (posibilă recidivă a cancerului): De îndată ce te trezeşti dimineaţa din somn, spune-ţi: „Sunt fericită şi plină de recunoştinţă pentru că sunt în viaţă". Încearcă ceva nou, de pildă un post de radio pe care nu l-ai mai ascultat, un aliment pe care nu l-ai mai mâncat, un program TV la care nu te-ai uitat niciodată sau un site de Internet pe care nu ai mai intrat. Ieşi afară din casă şi priveşte cerul. Încearcă să te conectezi cu puterea superioară care te-a creat.

Pentru restul zilei, i-am programat alte activităţi, care să corespundă obiectivelor de sănătate ale Angelinei pe termen lung:

- Primul centru emoţional (sângele): Apelează la un specialist în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională şi află ce plante au efectele terapeutice cele mai puternice pentru corpul tău. Printre acestea se numără angelica, gecko, Fructus lycii, Paeoniae, şi altele. Ia multivitamine în doză farmaceutică, inclusiv acid folie, acid pantotenic, riboflavină, tiamină, cupru, zinc, fier, DHA şi vitaminele A, B_6, B_{12} şi E.
- Al doilea centru emoţional (zona lombară): Ia SAMe şi Wellbutrin (recomandate de medicul internist al Angelinei pentru durerile de spate) şi multivitamine pentru anemie. În plus, pentru a-ţi uşura durerea provocată de artrita spatelui, ia extract din seminţe de struguri şi sulfat de glucozamină. Yamuna rolling pentru a-ţi îmbunătăţi flexibilitatea şi pentru a-ţi reduce durerile la nivelul coloanei şi încheieturilor.
- Al treilea centru emoţional (greutatea corporală): slăbeşte luând un mic dejun consistent, un prânz moderat şi o cină redusă. Toate mesele, cu excepţia cinei, trebuie să conţină o treime carbohidraţi, o treime proteine şi o treime legume. Cina

trebuie să constea doar dintr-o cantitate mică de proteine şi nişte legume cu frunze verzi închise la culoare. Mai poţi mânca o jumătate de baton cu proteine cu multă apă la orele 10:00 dimineaţa şi 3:00 după-amiaza. După ora 3:00 nu mai trebuie să consumi carbohidraţi. Încearcă o dietă macrobiotică sănătoasă, care poate ajuta sistemul imunitar să respingă mai bine cancerul.

- Al patrulea centru emoţional (astm): Foloseşte un inhalator cu Advair primit de la medicul specialist în plămâni şi foloseşte concentratele de plante Crocody Smooth Tea Pills, Andrographis şi respiryn primite de la specialistul în acupunctură şi medicina chineză tradiţională, special concepute pentru bolnavii de astm. Ia un supliment nutriţional cu coenzima Q10 pentru dinamizarea sistemului imunitar.
- Al cincilea centru emoţional (hipotiroidie): Consultă un specialist în medicina endocrină pentru a afla dacă poţi renunţa la Synthroid (T4), înlocuindu-1 cu un hormon tiroidian care conţine în egală măsură T4 şi T3.
- Al şaselea centru emoţional (dureri de cap): întoarce-te la neurolog şi stabileşte împreună cu el dacă doreşti să iei medicamente pentru migrene precum Imitrex sau Topamax. Dacă nu doreşti, apelează la specialistul în acupunctură şi în medicina chineză tradiţională pentru tratamente cu plante, cum ar fi amestecul Tian Ma Huan.
- Al şaptelea centru emoţional (posibilă recidivă a cancerului): Cere o a doua şi o a treia opinie medicală, pentru a verifica rezultatele primei mamografii.

Ţinând cont de toate aceste instrucţiuni, Angelina şi-a început noua viaţă. Dat fiind că era foarte speriată de posibila recidivă a cancerului la sân şi de o prognoză care îi „punea în pericol viaţa", primul lucru pe care l-a făcut a fost să ceară o a doua şi o a treia opinie medicală. Din fericire, după efectuarea biopsiei, ambele opinii au fost că era într-adevăr vorba de cancer, dar de unul primar, nu de o recidivă a primului. Angelina şi-a extirpat chirurgical şi sânul drept, după care a făcut din nou terapie cu radiaţii. De această dată însă, cancerul s-a răspândit la un nodul limfatic. Deşi uşor îngrijorat, oncologul ei a fost de acord să

continue să o consulte, chiar dacă Angelina a refuzat să facă chimioterapie. Dat fiind că era vorba de un singur nodul, s-a gândit că experienţa lui i-ar putea fi de folos Angelinei, chiar şi fără tratamentul considerat clasic. Unul din efectele răspândirii cancerului a fost acela că a determinat-o pe Angelina să realizeze că trebuie să facă o serie de schimbări majore în viaţa sa, dacă doreşte să şi-o salveze. În primul rând, trebuia să înţeleagă care este menirea ei în această viaţă.

În acest scop, Angelina a început să lucreze cu un psiholog de două ori pe lună, concentrându-se asupra dorinţelor referitoare la evoluţia carierei sale de-a lungul anumitor intervale de timp: şase luni, un an, doi ani şi respectiv cinci ani începând din acel moment. În plus, ea şi-a făcut o listă cu toate persoanele cu care avea „probleme rămase nerezolvate", faţă de care mai nutrea încă resentimente, şi le-a sunat imediat, invitându-le la masă pentru a clarifica aceste probleme.

Pentru a-şi creiona mai bine viitorul în imaginaţia ei, Angelina s-a retras două zile la o cabană aflată în pădure. Aici, a scris o „Propunere de finanţare a vieţii" pe care a adresat-o puterii creatoare superioare, în care a descris amănunţit de ce oameni şi de ce resurse financiare avea nevoie pentru a-şi îndeplini scopurile în viaţă. În final, a introdus propunerea într-un jurnal şi a rostit o rugăciune pentru îndeplinirea ei.

În continuare, Angelina a început să lucreze cu un psiholog, împreună cu care a stabilit cele mai potrivite afirmaţii vindecătoare care ar fi putut-o ajuta să îşi optimizeze capacitatea de a ţine cancerul la distanţă. Pentru a-şi rezolva tiparele mentale care îi afectau starea de sănătate, am ajutat-o să integreze în practica ei mai multe afirmaţii. Pe lângă cele pentru tratarea anumitor zone specifice ale corpului (de pildă, a sânilor şi a plămânilor), am insistat să repete afirmaţiile pentru cancer: „îmi iert cu iubire trecutul şi mă eliberez de el. Aleg să-mi umplu viaţa de bucurie. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi"; pentru depresie: „Depăşesc acum temerile şi limitările care mi-au fost induse de alţi oameni, îmi creez propria mea viaţă"; pentru posibila confruntare cu moartea: „Evoluez cu bucurie către un nou nivel al experienţei. Totul este bine"; şi pentru bolile cronice: „Sunt dornică să mă schimb şi să mă maturizez. Îmi creez acum

un viitor nou şi sigur".

Prin folosirea combinată a tuturor acestor tehnici şi urmărind neobosită să introducă în viaţa ei mai multă bucurie şi mai multă iubire, Angelina a reuşit să se vindece de cancer şi să îşi continue viaţa.

Totul este bine la nivelul celui de-al şaptelea centru emoţional

În acest capitol am explorat problemele de sănătate asociate cu cel de-al şaptelea centru emoţional, care sunt extrem de devastatoare la nivel fizic şi emoţional. Dacă suferi de o boală cronică, degenerativă sau care îţi pune în pericol viaţa, vei fi încercat în maniere pe care la ora actuală nici măcar nu ţi le poţi imagina. Este posibil să fii la un pas de moarte şi să fii nevoit să te întrebi: „Care este menirea mea în viaţă?" sau „Ce pot face pentru a-mi găsi pacea, la unison cu voinţa divină?" Felul în care răspunzi la aceste întrebări şi în care îţi gestionezi aceste dificultăţi poate determina durata vieţii pe care o mai ai de trăit şi cât de fericit şi de sănătos vei fi în continuare.

Pentru a-ţi crea şi pentru a-ţi menţine o stare de sănătate optimă la nivelul celui de-al şaptelea centru emoţional, este important să îţi cauţi menirea în viaţă, să îţi întăreşti credinţa şi să continui să înveţi şi să te schimbi. Spre exemplu, dacă până acum te-ai întrebat: „De ce eu?", care este un tipar mental negativ specific bolilor cronice, degenerative şi cancerului, înlocuieşte-1 cu afirmaţia: „în parteneriat cu universul, îmi rezolv conflictele emoţionale şi evoluez către soluţii care mă fac să mă simt împăcat. Îmi ascult intuiţia şi fac tot ce îmi stă în puteri pentru a mă racorda la înţelepciunea puterii superioare".

„Am supravieţuit şi am înflorit. Totul este bine."

Capitolul 11

Totul este bine – Tabele

PROBLEMA	CAUZA PROBABILĂ	NOUL TIPAR MENTAL
Abcese	Gânduri recurente referitoare la răni sufleteşti vechi, grosolănii şi gânduri de răzbunare.	Mă eliberez de aceste gânduri. Trecutul nu mai există. Sunt împăcat.
Accident cerebral Vezi Atac cerebral		
Accidente	Incapacitatea de a le spune altora ce doreşti. Revoltă împotriva autorităţii. Convingerea că violenţa e necesară.	Mă eliberez de acest tipar mental. Sunt împăcat. Sunt un om bun, care merită să aibă parte de lucruri bune.
Acnee	Neacceptarea propriului eu. Detestarea propriului sine.	Eu sunt o expresie divină a vieţii. Mă iubesc şi mă accept pe mine însumi, exact aşa cum sunt.
Afecţiuni respiratorii Vezi şi Bronşită, Răceli, Tuse	Teama de a inspira (accepta) plenar viaţa.	Sunt în siguranţă. Îmi iubesc viaţa.
Aftă Vezi şi Candida, Cură	Mânie datorată deciziilor greşite luate.	Îmi accept plin de iubire deciziile, ştiind că sunt liber să le schimb oricând doresc. Sunt în siguranţă.

Alcoolism	„Ce rost mai are?" Sentimentul de inutilitate, de vinovăţie, de inadecvare. Respingere de sine.	Trăiesc în momentul prezent. Fiecare moment este nou. Aleg să-mi recunosc valoarea. Mă iubesc şi mă aprob pe

		mine însumi.
Alergii Vezi şi Guturai (febra fânului, rinită alergică)	La ce sau la cine te simţi alergic? (Ce sau pe cine respingi?) Negarea propriei puteri.	Lumea în care trăiesc este sigură şi prietenoasă. Sunt în siguranţă. Sunt împăcat cu viaţa.
Amenoree Vezi şi Probleme feminine, Probleme menstruale	Dorinţa de a nu fi femeie. Detestarea propriului eu.	Mă bucur de mine însămi. Sunt o expresie minunată a vieţii, care se integrează întotdeauna perfect în marele flux al acesteia.
Ameţeală (vertij)	Gândire haotică, nefocalizată. Refuzul de a privi realitatea în faţă.	Sunt profund centrat şi împăcat cu viaţa mea. Mă simt în siguranţă atunci când mă bucur de viaţă.
Amigdalită Vezi şi Gâlci, Gât (Dureri de gât)	Teamă. Emoţii reprimate. Creativitate sufocată.	Darurile divine se revarsă asupra mea şi eu mă bucur de ele. Ideile divine se exprimă prin mine. Mă simt împăcat.
Amnezie	Teamă. Fuga de viaţă. Incapacitatea de a spune ce vrei.	Sunt inteligent, plin de curaj şi mă preţuiesc pe mine însumi. Mă simt în siguranţă în această viaţă.
Amorţeală (parestezie)	Reţinerea iubirii şi a aprecierii. Moarte la nivel mental.	Îmi împărtăşesc sentimentele şi iubirea. Reacţionez cu iubire faţă de toţi oamenii.
Anemie	Atitudine de tip: „Da, dar..." Absenţa bucuriei de a trăi. Teama de viaţă. Faptul că nu te simţi suficient de bun.	Mă simt în siguranţă atunci când mă bucur de fiecare domeniu ai vieţii mele. iubesc viaţa.

Anemie (scăderea globulelor roşii)	Convingerea că nu eşti suficient de bun, care îţi distruge bucuria de a trăi.	Acest copil se bucură de viaţă şi este hrănit de iubire. Dumnezeu face miracole în fiecare zi.

Anorexie Vezi şi Apetit (Pierderea apetitului)	Negare de sine. Teamă extremă, ură şi respingere extremă de sine.	Mă simt în siguranţă să fiu eu însumi. Sunt minunat exact aşa cum sunt. Aleg viaţa. Optez pentru bucurie şi mă accept.
Anus (probleme ale) Vezi şi Hemoroizi	Punct de eliminare. Ghena de gunoi a organismului.	Elimin cu uşurinţă şi fără părere de rău tot ce nu îmi mai este cu adevărat necesar în viaţă.
— Abcese ale anusului	Mânie generată de anumite aspecte din viaţa ta pe care nu doreşti să le elimini.	Mă simt în siguranţă să elimin acest aspect. Nu elimin decât acele lucruri de care nu mai am nevoie.
— Dureri la nivelul anusului	Vinovăţie. Dorinţa de autopedepsire. Faptul că nu te simţi suficient de bun.	Trecutul nu mai există. Aleg să mă iubesc şi să mă accept aşa cum sunt, în momentul prezent.
— Fistulă anală	Eliminare incompletă a deşeurilor. Cramponare de gunoaiele din trecut.	Mă eliberez cu iubire de trecutul meu. Sunt liber. Sunt plin de iubire.
— Hemoragie la nivelul anusului Vezi şi Hemoragie anorectală		
— Mâncărimi la nivelul anusului (Pruritis ani)	Vinovăţie datorată unui motiv din trecut. Remuşcări.	Mă iert plin de iubire pe mine însumi şi mă eliberez.
Anxietate	Neîncredere în viaţă.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Am o încredere deplină în viaţă.

		Mă simt în siguranţă.
Apatie	Rezistenţă în faţa emoţiilor. Refuzul de a-ţi accepta şinele. Teamă.	Mă simt în siguranţă în mijlocul emoţiilor mele. Mă deschid în faţa vieţii. Îmi propun să experimentez plenar viaţa.
Apendicită	Teamă. Teama de viaţă. Blocarea darurilor vieţii.	Sunt în siguranţă. Mă relaxez şi las viaţa să curgă prin mine. Mă bucur de viaţă.

Apetit		
— Excesiv	Teamă. Nevoia de protecţie. Judecarea critică a propriilor emoţii.	Sunt în siguranţă. Mă simt în siguranţă în mijlocul emoţiilor mele. Emoţiile mele sunt normale şi acceptabile.
— Pierderea apetitului Vezi şi Anorexie	Teamă. Protejarea sinelui (identităţii personale). Neîncredere în viaţă.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă. Viaţa este sigură şi fericită.
Arsuri	Mânie. Inflamare interioară.	Creez pace şi armonie în interiorul meu şi în mediul meu exterior. Merit să mă simt bine.
Arsuri în zona pieptului Vezi şi Ulcer peptic, Probleme ale stomacului, Ulcere	Teamă. Teamă. Teamă. Teamă sufocantă.	Respir liber, la capacitate maximă. Sunt în siguranţă. Am încredere în viaţă.
Artere	Sunt purtătoare ale bucuriei vieţii.	Sunt plin de bucurie. Bucuria curge prin mine cu fiecare bătaie a inimii mele.

Arterioscleroză	Rezistenţă, tensiune, îngustime mentală. Refuzul de a vedea binele din viaţa ta.	Sunt complet deschis în faţa vieţii şi a bucuriei. Aleg să privesc viaţa cu iubire.
Artrită reumatoidă	Critici dure la adresa autorităţilor. Te simţi dat deoparte.	În lumea mea, eu reprezint propria mea autoritate. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Viaţa este frumoasă.
Artrită Vezi şi încheieturi	Te simţi neiubit. Criticism, resentimente.	Eu sunt iubire. Mă iubesc şi mă accept aşa cum sunt. Îi privesc pe ceilalţi în lumina iubirii.
Astm	Iubire sufocată. Incapacitatea de a respira pentru sine. Senzaţia că eşti ţinut cu capul sub apă. Lacrimi reprimate.	Mă simt în siguranţă, aşa că preiau controlul asupra propriei mele vieţi. Aleg să fiu liber.
— La copii	Teama de viaţă. Dorinţa de a nu fi aici.	Acest copil este iubit şi se simte în siguranţă. Acest copil este bine primit şi foarte preţuit.

Atac cerebral (accident cerebral)	Fugă de familie, de sine sau de viaţă. Renunţare la luptă. Rezistenţă. „Mai bine mor decât să mă schimb." Respingerea vieţii.	Mă simt acasă în Univers. Mă simt în siguranţă şi înţeles. Viaţa înseamnă schimbare. Mă adaptez cu uşurinţă la nou. Accept viaţa, îmi accept deopotrivă trecutul, prezentul şi viitorul.
Atacuri de asfixiere Vezi şi Hiperventilaţie, Tulburări	Teamă. Incapacitatea de a avea încredere în viaţă. Blocaj la nivelul amintirilor din copilărie.	Mă simt în siguranţă şi îmi propun să mă maturizez. Lumea în care trăiesc este sigură. Sunt în siguranţă.

respiratorii		
Avort spontan	Teamă. Teama de viitor. „Nu acum, mai târziu." Nesincronizare.	Toate acţiunile care se petrec în viaţa mea sunt corecte şi corespund ordinii divine. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Totul este bine.
Bâlbâială	Nesiguranţă. Incapacitatea de a te exprima. Nu eşti (sau nu ai fost) lăsat să plângi.	Mă simt liber să îmi exprim punctul de vedere. Mă simt în siguranţă atunci când mă exprim. Comunic numai din perspectiva iubirii.
Băşici Vezi şi Arsuri	Rezistenţă. Lipsa protecţiei emoţionale. Mânie otrăvită datorată nedreptăţilor personale suferite.	Mă las dus de valurile vieţii şi îmi accept noile experienţe fără opoziţie. Totul este bine. Mă eliberez de trecut şi îi permit timpului să îmi vindece fiecare domeniu al vieţii.
Bătături	Absenţa bucuriei în faţa experienţelor vieţii. Concepte şi idei rigide. Teamă solidificată. Zone mentale rigidizate. Cramponarea încăpăţânată de durerile trecutului.	Alerg şi mă deschid cu bucurie în faţa noilor experienţe ale vieţii. Mă simt în siguranţă atunci când accept şi atunci când experimentez idei noi. Sunt deschis şi receptiv în faţa oricărei schimbări în bine. Mă deplasez înainte. M-am eliberat de trecut. Sunt în siguranţă. Sunt liber.

Bătrâneţe Vezi Probleme specifice bătrâneţii şi procesului de îmbătrânire		
Boala lui Alzheimer Vezi şi Demenţă, Senilitate	Refuzul de a accepta lumea aşa cum este. Neputinţă şi lipsă de speranţă. Mânie.	Există întotdeauna noi modalităţi minunate de a experimenta viaţa. Mă iert pe mine însumi şi mă eliberez de trecut. Aleg să-mi trăiesc cu bucurie viaţa.
Boala lui Parkinson Vezi şi Paralizie	Teamă şi dorinţa intensă de a controla totul şi pe toată lumea.	Mă relaxez, ştiind că sunt în siguranţă. Viaţa mă susţine şi am încredere în ea.
Boli care se termină cu sufixul „ită" Vezi şi Inflamaţie	Mânie şi frustrare din cauza condiţiilor actuale de viaţă.	Îmi propun să renunţ la tiparele mentale critice. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.
Boli cronice	Refuzul de a te schimba. Teama de viitor. Faptul că nu te simţi în siguranţă.	Îmi propun să mă schimb şi să cresc. Îmi creez acum un viitor sigur, diferit de momentul prezent.
Boli specifice copilăriei	Credinţa în înregimentare, în concepte sociale şi în legi false. Comportament copilăresc al adulţilor din jur.	Acest copil este protejat de Dumnezeu şi este înconjurat de iubire. Solicit imunitatea iui mentală.
Boli venerice Vezi şi SIDA, Gonoree, Herpes genital, Sifilis	Vinovăţie sexuală. Nevoia de autopedepsire. Convingerea că organele genitale sunt ceva murdar şi	Îmi accept cu bucurie şi cu iubire propria sexualitate şi toate expresiile ei. Îmi accept numai acele gânduri care mă susţin şi care mă fac să mă simt

	păcătos. Abuzarea unei alte persoane.	bine.
Braţ(e)	Simbolizează capacitatea de a susţine experienţele vieţii.	Îmi îmbrăţişez şi îmi susţin plin de iubire toate experienţele. Mă bucur de ele.
Bronşită	Discordie în mediul familial. Certuri şi ţipete. Uneori, o tăcere excesivă.	Declar că trăiesc în pace şi în armonie. Acestea se reflectă deopotrivă în interiorul şi în exteriorul meu. Totul este bine.

Bulimie	Teroare şi lipsă de speranţă. Lipsă totală de control. Acumularea urii de sine, urmată de purgaţia ei.	Sunt iubit, susţinut şi hrănit de viaţa însăşi. Sunt în siguranţă atunci când trăiesc.
Canalul dentar Vezi şi Dinţi	„Nu mai pot să înghit nimic şi pe nimeni." Convingerile de bază sunt complet distruse.	Îmi creez un fundament ferm pentru mine şi pentru viaţa mea. Îmi aleg numai convingeri care mă sprijină şi mă ajută să fiu fericit.
Cancer	Rană sufletească profundă. Resentimente de lungă durată. Secrete ascunse şi profund dureroase, care rănesc identitatea de sine. Ură veche. „Ce rost mai are?"	Mă iert plin de iubire şi mă eliberez de trecut. Aleg să mă bucur de viaţă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

Candida (candidoză) Vezi şi Aftă, Infecţii cu drojdii	Confuzie. Frustrare şi mânie acumulate. Neîncredere în relaţii. Ceri foarte mult de la o relaţie şi de la viaţă, dar nu oferi aproape nimic.	Îmi acord permisiunea de a fi eu însumi. Merit tot ce este mai bun în viaţă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi, dar şi pe ceilalţi.
Cangrenă	Morbiditate mentală. Gânduri otrăvite, care sufocă fericirea.	Aleg să cultiv gânduri armonioase. Mă bucur liber de viaţă.
Cataractă	Incapacitatea de a privi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	Viaţa este eternă şi plină de bucurii. Anticipez cu bucurie fiecare moment din viitor.
Cădere nervoasă	Egocentrism. Blocarea canalelor de comunicare.	Îmi deschid inima şi comunic cu iubire. Sunt în siguranţă. Totul este bine.
Ceafă (zona cervicală) Vezi şi Probleme ale cefei	Simbolizează flexibilitatea. Capacitatea de a vedea ce se ascunde în spate.	Sunt împăcat cu viaţa mea.
Celulită	Mânie acumulată şi autopedepsire.	Îi iert pe ceilalţi. Mă iert pe mine însumi. Mă simt liber să iubesc şi să mă bucur de viaţă.
Chelie	Teamă. Tensiune. Încercarea de a controla totul. Neîncredere în viaţă.	Sunt în siguranţă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Am încredere în viaţă.
Cheratită Vezi şi Probleme ale ochilor	Mânie extremă. Dorinţa de a-l lovi pe cel pe care îl priveşti.	Îi permit iubirii din inima mea să vindece tot ceea ce văd. Aleg pacea. Totul este bine în lumea mea.

Chisturi	Rularea la infinit a vechiului film dureros al propriei vieţi. Zgândărirea rănilor sufleteşti. Falsă creştere.	Filmul pe care îl derulez în mintea mea este minunat, pentru că aşa doresc eu să fie. Mă iubesc pe mine însumi.
Circulaţie (probleme)	Simbolizează capacitatea de a simţi şi de a-ţi exprima emoţiile într-o manieră pozitivă.	Mă simt liber să îmi pun în circulaţie iubirea şi fericirea în toate domeniile vieţii mele. Iubesc viaţa.
Cistită Vezi Tulburări ale vezicii urinare		
Ciuperci	Convingeri stagnante. Refuzul de a te elibera de trecut. Prezent guvernat de trecut.	Trăiesc în momentul prezent, fericit şi liber.
Coate Vezi şi încheieturi	Reprezintă schimbarea direcţiei şi acceptarea noilor experienţe.	Mă las în voia curentului, a noilor experienţe. Accept schimbarea direcţiei şi toate noile schimbări din viaţa mea.
Colelitiază Vezi Pietre ta vezica biliară	Contracţie mentală, interiorizare. Dorinţă de retragere, de izolare. „Lăsaţi-mă singur."	Sunt întotdeauna în siguranţă. Iubirea mă înconjoară de pretutindeni şi mă protejează. Totul este bine.
Colesterol (Arterioscleroză)	înfundarea canalelor bucuriei. Teama de acceptare a bucuriei.	Aleg să iubesc viaţa. Canalele bucuriei sunt larg deschise în interiorul meu. Mă simt în siguranţă atunci când primesc ceva de la viaţă.

Colici	Iritaţie mentală, nerăbdare, supărare din cauza mediului exterior.	Acest copil reacţionează numai la iubire şi la gândurile pline de iubire. Mediul lui exterior este împăcat şi senin.
Colită Vezi şi Colon, Intestine, Colită spastică	Nesiguranţă. Simbolizează uşurinţa cu care te eliberezi de trecut.	Fac parte integrantă din ritmul şi din fluxul vieţii. Tot ce există în viaţa mea se integrează în ordinea divină.
Colită spastică Vezi şi Colită, Colon, Intestine, Inflamarea mucoasei colonului	Teama de eliberare. Nesiguranţă.	Viaţa mi se pare sigură. Viaţa va avea grijă să îmi ofere întotdeauna tot ce am nevoie. Totul este bine.
Coloana vertebrală	Suportul flexibil al vieţii.	Sunt susţinut de viaţă.
Colon	Teama de eliberare (de renunţare, de eliminare). Cramponarea de trecut.	Renunţ cu uşurinţă la toate lucrurile (situaţiile, persoanele) de care nu mai am nevoie. Trecutul nu mai există. Sunt liber.
Comă	Teamă. Dorinţa de a scăpa de ceva sau de cineva.	Te înconjurăm cu iubire. Te simţi în siguranţă în mijlocul nostru. Îţi creăm spaţiul privat necesar pentru a te vindeca. Eşti iubit peste măsură.
Congestie Vezi Bronşită, Răceli		
Conjunctivită Vezi şi Ochi înroșiți	Mânie şi frustrare în faţa lucrurilor pe care le priveşti.	Privesc prin ochii iubirii. Există cu siguranţă o soluţie armonioasă, iar eu o accept în acest moment.

Constipaţie	Refuzul de a renunţa la vechile idei. Cramponarea de trecut. Uneori avariţie, zgârcenie.	Pe măsură ce mă eliberez de trecut, în viaţa mea pătrunde noul, cu toată prospeţimea şi vitalitatea lui. Îi permit vieţii să curgă liber prin mine.

Coşuri	Mici izbucniri de mânie.	Îmi calmez gândurile şi mă înseninez.
Coşuri (Furuncule)	Mânie. Fierbere interioară. Stare de mare agitaţie interioară.	Îmi manifest iubirea şi bucuria. Sunt împăcat.
Crampe	Tensiuni. Teamă. Cramponare.	Mă relaxez şi îi permit minţii mele să se însenineze.
Crampe abdominale	Teamă. Oprirea procesului	Am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă.
Creier	Simbolizează computerul personal.	Eu sunt operatorul plin de iubire al minţii mele.
— Tumoare la	Convingeri incorecte, încăpăţânare. Refuzul de a-ţi schimba vechile tipare mentale.	Este uşor să îmi reprogramez computerul minţii. Viaţa înseamnă schimbare, iar mintea mea se reînnoieşte încontinuu.
Degete	Simbolizează detaliile vieţii.	Sunt împăcat cu detaliile din viaţa mea.
— Degetul arătător	Simbolizează egoul şi teama.	Sunt în siguranţă.
— Degetul inelar	Simbolizează uniunea şi durerea.	Sunt împăcat şi plin de iubire.
— Degetul mare	Simbolizează intelectul şi grijile.	Mintea mea este împăcată.
— Degetul mic	Simbolizează familia şi măştile false.	Sunt eu însumi. Sunt una cu marea familie a vieţii.
— Degetul mijlociu	Simbolizează mânia şi sexualitatea.	Mă simt confortabil cu sexualitatea mea.

Degete artritice	Dorinţa de a pedepsi, învinovăţire. Autovictimizare.	Privesc viaţa cu iubire şi cu înţelegere. Îmi privesc toate experienţele în lumina iubirii.
Degetele de la picioare	Simbolizează detaliile minore ale viitorului.	Toate detaliile vieţii mele au grijă singure de ele însele.
Demenţă Vezi şi Boala lui Alzheimer, Senilitate	Refuzul de a accepta lumea aşa cum este. Lipsă de speranţă şi mânie.	Sunt la locul potrivit pentru mine. Mă simt întotdeauna în siguranţă.

Dependenţe	Fuga de sine. Teama. Faptul că nu ştii cum să te iubeşti pe tine însuţi.	Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc şi să mă bucur de mine însumi.
Depresie	Mânia în faţa ideii că nu ai dreptul de a-ţi în-deplini dorinţele. Lipsă de speranţă.	Depăşesc acum temerile şi limitările specifice celorlalţi oameni. Îmi creez propria viaţă.
Deviaţie de disc	Te simţi complet nesusţinut de viaţă. Indecis.	Viaţa îmi susţine toate gândurile. De aceea, mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Totul este bine.
Diabet (Hiperglicemie)	Gânduri excesive legate de ceea ce ar fi putut să fie. Dorinţa uriaşă de a controla. Tristeţe profundă. Absenţa oricărei dulceţi a vieţii.	Acest moment este plin de fericire. Aleg să experimentez dulceaţa momentului prezent.
Diaree	Teamă. Respingere. Fugă.	Procesele de ingerare, de asimilare şi de eliminare se armonizează perfect în cazul meu. Sunt împăcat cu întreaga viaţă.

Dinţi	Simbolizează deciziile.	
— Probleme	Indecizie de lungă durată. Incapacitate de analiză şi decizie.	Îmi iau toate deciziile ţinând cont de principiile adevărului şi mă simt în siguranţă ştiind că toate evenimentele din viaţa mea sunt juste.
Dismenoree Vezi şi Probleme feminine, Probleme menstruale	Mânie faţă de sine. Ură faţă de propriul corp sau faţă de propria feminitate.	Îmi iubesc corpul. Mă iubesc pe mine însămi, îmi iubesc ciclurile menstruale. Totul este bine.
Distrofie musculară	„Nu merită să mă maturizez."	Mă ridic mai presus de limitările părinţilor mei. Mă simt liber să fiu eu însumi, la modul ideal.
Dizenterie	Teamă şi mânie intensă.	Îmi creez o stare de pace mentală, iar corpul meu reflectă această stare de spirit.
— Amibică	Convingerea că ei doresc să îţi facă rău.	În lumea mea, eu reprezint singura putere şi singura autoritate. Sunt împăcat.
— Bacilară	Opresiune şi lipsă de speranţă.	Sunt plin de viaţă, de energie şi de bucuria de a trăi.
Durere	Vinovăţie. Vinovăţia doreşte întotdeauna să fie pedepsită.	Mă eliberez plin de iubire de trecut. Îi eliberez astfel pe ceilalţi oameni din trecutul meu şi mă eliberez inclusiv pe mine. În acest moment, inima mea este liniştită.

Dureri	Dorinţa neîmplinită de iubire. Dorinţa neîmplinită de a fi ţinut în braţe.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt plin de iubire. Sunt demn de a fi iubit.
Dureri de cap Vezi şi Migrene	Invalidarea propriului sine. Autocritică. Teamă.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Mă privesc pe mine însumi prin ochii iubirii. Sunt în siguranţă.
Dureri provocate de gaze (flatulenţă)	Cramponare. Teamă. Idei nedigerate.	Mă relaxez şi mă las dus de valul vieţii.
Echilibru (pierderea)	Gândire haotică. Incapacitatea de a te focaliza	Mă simt centrat şi în siguranţă. Accept perfecţiunea vieţii mele. Totul este bine.
Echimoze Vezi Vânătăi		
Eczemă	Antagonism puternic. Erupţie mentală.	Armonia şi pacea, iubirea şi bucuria mă înconjoară de pretutindeni şi sălăşluiesc înlăuntrul meu. Sunt în siguranţă.
Edem Vezi şi Retenţia apei, Umflături	La ce sau la cine nu doreşti să renunţi?	Renunţ de bunăvoie la trecutul meu. Mă simt în siguranţă atunci când renunţ la el. În sfârşit, m-am eliberat.

Emfizem	Teama de a inspira (accepta) viaţa. Te simţi nevrednic să trăieşti.	Este dreptul meu prin naştere să trăiesc plenar şi liber. Iubesc viaţa. Mă iubesc pe mine însumi.
Encefalomielită mialgică Vezi Virusul Epstein-Barr		

Endometrioză	Nesiguranţă, dezamăgire şi frustrare. Înlocuirea iubirii de sine cu zahărul. Acuzaţii aduse altora.	Sunt puternică şi dorită. Este minunat să fii femeie. Mă iubesc pe mine însămi şi mă simt împlinită.
Enurezis nocturn	Teama de părinţi, de regulă de tată.	Acest copil este privit cu iubire, cu compasiune şi cu înţelegere. Totul este bine.
Epilepsie	Simţul persecuţiei. Respingerea vieţii. Senzaţia de conflict puternic. Violenţă îndreptată împotriva propriului sine.	Aleg să privesc viaţa ca fiind eternă şi plină de bucurie. Eu însumi sunt etern, împăcat şi fericit.
Eructaţie (râgâială)	Teamă. Înghiţirea experienţelor vieţii fără a le digera.	Am timpul şi spaţiul necesar pentru tot ceea ce îmi propun să fac. Sunt împăcat.
Exotropie Vezi Probleme ale ochilor		
Faţa	Simbolizează faţada pe care o arătăm lumii.	Mă simt în siguranţă să fiu eu însumi şi să mă manifest aşa cum sunt.
Faţă pătată Vezi şi Coşuri	Ascunde urâţenia.	Mă accept pe mine însumi. Mă consider frumos şi iubit.
Fălci încleştate Vezi şi Tetanos	Mânie. Dorinţa de a controla. Refuzul de a-ţi exprima sentimentele.	Am încredere în viaţă. Cer întotdeauna cu uşurinţă ceea ce îmi doresc. Viaţa mă susţine.
Febră	Mânie. Ardere interioară.	Sunt o expresie calmă a păcii şi a iubirii.
Febră glandulară Vezi Mononucleoză		

Fese	Simbolizează puterea. Fesele moi simbolizează pierderea puterii.	Îmi folosesc cu înţelepciune puterea. Sunt puternic. Sunt în siguranţă. Totul este bine.
Fibrom chistic	Convingere rigidă că viaţa nu te ajută. „Bietul de mine."	Viaţa mă iubeşte şi eu iubesc viaţa. Aleg acum să mă bucur plenar şi total de viaţă.
Ficat Vezi şi Probleme ale ficatului, Hepatită, Icter	Sediul mâniei şi al emoţiilor primitive.	Experimentez iubirea, pacea şi bucuria.
Fistulă	Teamă. Blocaj în procesul de renunţare.	Sunt în siguranţă. Am o încredere deplină în procesul vieţii. Viaţa mă susţine.
Flatulenţă Vezi Dureri provocate de gaze		
Flebită	Mânie şi frustrare. Acuzarea altor persoane pentru propriile limitări şi pentru propria lipsă de bucurie de a trăi.	Mă simt inundat de bucurie. Sunt perfect împăcat cu viaţa.
Fluierul piciorului	Renunţarea la idealuri. Fluierul piciorului simbolizează standardele vieţii.	Trăiesc la înălţimea celor mai înalte standarde ale mele, cu iubire şi cu bucurie.
Fracturi Vezi Probleme ale oaselor		
Frigiditate	Teamă. Negarea plăcerii. Convingerea că sexul este ceva rău. Parteneri insensibili.	Mă simt în siguranţă atunci când mă bucur de propriul meu corp. Mă bucur că sunt femeie.

	Teama de tată.	
Furuncule Vezi Băşici		
Gâlci (abces la nivelul gâtului) Vezi şi Gât, Amigdalită	Convingere fermă că nu îţi poţi susţine propriile păreri şi că nu meriţi să ceri ceea ce ţi se cuvine.	Este dreptul meu prin naştere să îmi împlinesc toate nevoile. De aceea, cer acum să îmi fie împlinite aceste nevoi, cu iubire şi fără complexe.

Gastrită Vezi şi Probleme ale stomacului	Incertitudine prelungită. Sentimentul că vei fi judecat.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă.
Gât	Bulevardul expresivităţii. Canalul creativităţii.	îmi deschid inima şi cânt bucuria iubirii.
— Probleme Vezi şi Cât (Dureri de gât)	Incapacitatea de a spune ce vrei. Mânie înghiţită în sec. Creativitate sufocată. Refuzul de a te schimba.	Este în regulă să fac gălăgie. Mă exprim liber şi cu bucurie. Spun întotdeauna ce vreau, îmi manifest creativitatea. Îmi propun să mă schimb.
—- Dureri de gât Vezi şi Gâlci, Amigdalite	Cuvinte de furie neexprimate. Incapacitatea de a spune ce vrei.	Mă eliberez de toate restricţiile. Mă simt liber să fiu eu însumi.
Gât înţepenit	încăpăţânare şi inflexibilitate. Gândire rigidă.	Mă simt în siguranţă să ascult şi punctele de vedere ale celorlalţi oameni. Mă simt suficient de sigur pentru a fi flexibil din punct de vedere mental.
Genunchi Vezi şi încheieturi, Probleme ale	Simbolizează orgoliul şi egoul.	Sunt flexibil. Mă las în voia curentului.

genunchilor		
Gingii Vezi Probleme ale gingiilor		
Glande Vezi şi Probleme glandulare, Tulburări ale glandelor suprarenale, Sindromul lui Addison, Sindromul lui Cushing	Reprezintă uzinele electrice ale corpului. Activităţi de transformare a sinelui.	În lumea mea, eu reprezint puterea cre-atoare.
Glanda pituitară	Reprezintă centrul de control.	Mintea şi corpul meu sunt perfect echilibrate, îmi controlez în totalitate gândurile.
Glezne (probleme ale)	Inflexibilitate şi vinovăţie. Gleznele simbolizează capacitatea de a recepta plăcerea.	Merit să mă bucur de viaţă. Accept toate plăcerile pe care mi le oferă viaţa.

Globus Hystericus Vezi Noduli în gât		
Gonoree Vezi şi Boli venerice	Nevoia de a te pedepsi pentru că ai fost o persoană rea.	Îmi iubesc corpul, îmi iubesc sexualitatea. Mă iubesc pe mine însumi.

Grăsime Vezi şi Greutate excesivă	Sensibilitate excesivă. Adeseori, simbolizează teama şi nevoia de protecţie. Teama poate avea la bază o mânie refulată şi incapacitatea de a ierta.	Mă simt protejat de Iubirea Divină. Mă simt întotdeauna în siguranţă. Îmi propun să mă maturizez şi să îmi asum responsabilitatea pentru propria mea viaţă. Îi iert pe ceilalţi şi îmi creez propria viaţă, aşa cum mi-o doresc. Sunt în siguranţă.
— Pe abdomen	Mânie datorată faptului că nu te simţi hrănit.	Mă alimentez singur cu hrană spirituală. Mă simt satisfăcut şi liber.
— Pe braţe	Mânie în faţa lipsei de iubire a celorlalţi faţă de tine.	Mă simt în siguranţă şi îmi creez întreaga iubire pe care mi-o doresc.
— Pe coapse	Mânie acumulată în copilărie. Adeseori, mânie îndreptată împotriva tatălui.	Tatăl meu a fost un copil care a crescut ta rândul lui fără iubire. De aceea, îl iert cu uşurinţă. Acum suntem amândoi liberi.
— Pe şolduri	Mânie acumulată împotriva părinţilor, încăpăţânarea de a nu renunţa la ea.	Îmi propun să îmi iert trecutul. Mă simt în siguranţă şi îmi propun să transcend limitările părinţilor mei.
Greaţă	Teamă. Respingerea unei idei sau a unei experienţe.	Sunt în siguranţă. Am încredere că viaţa îmi va aduce numai bucurii.
Greutate excesivă Vezi şi Grăsime	Teamă, nevoia de protecţie. Fuga de propriile sentimente. Nesiguranţă, respingere de sine. Dorinţa de împlinire.	Sunt împăcat cu propriile mele sentimente. Mă simt în siguranţă aşa cum sunt. Îmi creez propria mea siguranţă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

Gură	Simbolizează asimilarea noilor idei şi a hranei.	Mă hrănesc cu iubire.
— Probleme	Idei fixe, rigide. Minte îngustă. Incapacitatea de a accepta idei noi.	Accept cu bucurie orice idei noi şi mă pregătesc să le diger şi să le asimilez.
Guşă Vezi şi Tiroidă	Ură împotriva celor care te-au atacat. Sentimentul de victimă. Sentimentul de chin interior, de neîmplinire.	În lumea mea, eu reprezint întreaga putere şi singura autoritate. Sunt liber să fiu eu însumi.
Gută	Nevoia de a domina. Nerăbdare, mânie.	Sunt în siguranţă. Sunt împăcat cu mine însumi şi cu ceilalţi oameni.
Guturai (febra fânului, rinită alergică)	Congestie emoţională. Teama de înregimentare. Convingere în persecuţie. Vinovăţie.	Eu sunt una cu ÎNTREAGA VIAŢĂ. Mă simt întotdeauna în siguranţă.
Hematochezie Vezi Hemoragie anorectală		
Hemoragie	Absenţa bucuriei de a trăi. Mânie.	Eu sunt bucuria vieţii, care se manifestă într-un ritm perfect.
Hemoragie anorectală	Mânie şi frustrare.	Am încredere în viaţă. Tot ce se petrece în viaţa mea este bun şi drept.
Hemoragie la nivelul gingiilor	Lipsă de bucurie în luarea deciziilor legate de viaţă.	Am încredere că tot ce se petrece în viaţa mea este drept. Sunt împăcat.
Hemoroizi Vezi şi Anus	Teama de termene limită. Mânie datorată unor evenimente din trecut. Teama de a renunţa la ceva.	Renunţ la tot, cu excepţia iubirii. Există un timp şi un spaţiu pentru tot ceea ce îmi doresc să fac.

	Senzaţia de împo-vărare.	
Hepatită Vezi şi Probleme ale ficatului	Rezistenţă la schimbare. Teamă, mânie, ură. Ficatul este sediul mâniei şi furiei.	Mintea mea este pu-rificată şi liberă. Mă eliberez de trecut şi mă integrez în momentul prezent. Totul este bine.

Hernie	Relaţii conflictuale. Tensiuni, poveri, expresie creatoare incorectă.	Mintea mea este blândă şi armonioasă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt liber să fiu eu însumi.
Herpes genital Vezi şi Boli venerice	Convingere colectivă în vinovăţia sexuală şi în nevoia de autopedepsire. Ruşine publică. Credinţa într-un Dumnezeu care pedepseşte. Respingerea organelor genitale.	Cred într-un Dumnezeu care mă susţine. Sunt un om normal şi natural. Mă bucur de propria mea sexualitate şi de propriul meu corp. Sunt un om minunat.
Herpes Simplex (la buze) Vezi şi Ulceraţii închise	Dorinţa ascunsă de a spune o răutate. Cu-vinte amare rămase nerostite.	Gândesc şi rostesc numai cuvinte pline de iubire. Sunt împăcat cu viaţa.
Hiperactivitate	Teamă. Te simţi agitat, sub presiune.	Sunt în siguranţă. Toate presiunile dispar. SUNT suficient de bun.
Hiperglicemie Vezi Diabet		
Hiperopie Vezi Probleme ale ochilor		

Hipertensiune Vezi Probleme ale sângelui		
Hipertiroidie Vezi şi Tiroidă	Furie la gândul că nu se ţine cont de tine.	Eu sunt centrul vieţii mele. Mă aprob pe mine însumi şi tot ceea ce văd.
Hiperventilaţie Vezi şi Atacuri de asfixiere, Afecţiuni respiratorii, Tulburări respiratorii	Teamă. Rezistenţă în faţa schimbării. Neîncredere în viaţă.	Sunt în siguranţă oriunde m-aş afla. Mă iubesc pe mine însumi şi am încredere în viaţă.
Hipoglicemie	Eşti copleşit de poverile vieţii. „Ce rost mai are?"	Aleg o viaţă uşoară, frumoasă şi fericită.
Hipotiroidie Vezi şi Tiroidă	Renunţare la luptă. Lipsă de speranţă.	Îmi creez acum o viaţă nouă, cu reguli noi, care mă susţine în totalitate.

Icter Vezi şi Probleme ale ficatului	Prejudiciu intern şi extern. Raţiune dezechilibrată.	Simt o stare de toleranţă, de compasiune şi de iubire faţă de toţi oamenii, inclusiv faţă de mine însumi.
Iederă otrăvită (sensibilitate excesivă, alergie)	Te simţi lipsit de apărare şi gata să ataci.	Mă simt puternic şi în siguranţă. Totul este bine.
Impotenţă	Presiune sexuală, tensiune, vinovăţie. Convingeri sociale. Dispreţ şi ură faţă de un partener anterior. Teama de mamă.	Îi permit sexualităţii mele să se manifeste plenar şi mă bucur de ea.

Incontinenţă	Exces emoţional. Controlul de lungă durată al emoţiilor (ani la rând).	Îmi propun să simt mai mult. Mă simt în siguranţă atunci când îmi exprim emoţiile. Mă iubesc pe mine însumi.
Incurabil	Ceva ce nu poate fi vindecat prin metodele cunoscute ia ora actuală. Vindecarea poate avea loc, dar numai prin descoperirea cauzei interioare şi soluţionarea ei. Boala a venit de nicăieri şi se va întoarce de unde a venit.	În fiecare zi se întâmplă nenumărate miracole. Mă interiorizez şi dizolv tiparul mental care a dat naştere acestei boli. Accept acum vindecarea divină.
Indigestie	Teamă manifestată la nivelul intestinelor. Groază, anxietate. Incapacitatea de a digera o experienţă.	Diger şi asimilez cu uşurinţă şi cu bucurie noile mele experienţe.
Infarct de miocard Vezi Inimă (Atac de cord)		
Infecţie Vezi şi Infecţii virale	Iritaţie, mânie, supărare.	Aleg să fiu fericit şi împăcat.
Infecţii cu drojdii Vezi şi Candida, Aftă	Negarea propriilor nevoi. Nu te susţii pe tine însuţi.	Aleg să mă susţin pe mine însumi într-o manieră plină de iubire.
Infecţii urinare (cistită, pielonefrită)	Supărare, focalizată de regulă asupra partenerului de sex opus. Învinovăţirea altor persoane.	Renunţ la tiparul mental care a dat naştere acestei boli. Îmi propun să mă schimb. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

Infecţii virale Vezi şi Infecţie	Absenţa bucuriei de a trăi. Amărăciune.	Îi permit bucuriei să curgă liber prin mine. Mă iubesc pe mine însumi.
Inflamarea mucoasei colonului Vezi şi Colită, Colon, Intestine, Colită spastică	Depozite stratificate de gânduri vechi şi confuze, care obturează canalul de eliminare. Cramponare de trecut.	Mă eliberez de trecut. Gândesc limpede. Trăiesc în momentul prezent, pe care îl savurez cu bucurie şi cu iubire.
Inflamaţia intestinului subţire (Boala lui Crohn, Enterită regională)	Teamă. Îngrijorare. Nu te simţi suficient de bun.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Fac tot ce îmi stă în puteri. Sunt minunat. Sunt împăcat.
Inflamaţie Vezi şi Boli care se termină cu sufixul „itâ"	Teamă. Vezi roşu în faţa ochilor. Gândire inflamată.	Gândurile mele sunt pline de pace, de seninătate şi de calm.
Inimă Vezi şi Sânge	Reprezintă centrul iubirii şi al siguranţei.	Inima mea bate în ritmul iubirii.
— Atac de cord (infarct de miocard) Vezi şi Tromboză coronariană	Renunţarea la orice bucurie a inimii în favoarea banilor, poziţiei sociale etc.	Readuc bucuria în centrul inimii mele. Îmi exprim iubirea faţă de tot ce există.
— Probleme	Probleme emoţionale de lungă durată. Lipsa bucuriei. Împietrirea inimii. Credinţa în tensiuni şi în stres.	Bucurie. Bucurie. Bucurie. Accept plin de iubire bucuria în mintea, în corpul şi în experienţele mele de viaţă.
Insomnie	Teamă. Neîncredere în viaţă. Vinovăţie.	Mă eliberez împăcat de evenimentele zilei care s-a încheiat şi alunec într-un somn liniştit, ştiind că ziua de mâine va avea singură grijă de ea însăşi.
Intestine	Simbolizează procesul de eliminare a deşeu-	Este uşor să mă eliberez de convingerile mele

	rilor.	învechite.

— Probleme	Teama de renunţare la convingerile vechi, care nu mai sunt necesare.	Mă eliberez cu uşurinţă de convingerile mele vechi şi întâmpin cu bucurie noul în viaţa mea.
Intestine Vezi şi Colon	Asimilare, absorbţie. Eliminare uşoară.	Asimilez şi absorb cu uşurinţă tot ce am nevoie să ştiu. Renunţ cu bucurie la trecut.
Intoxicaţie alimentară	Le permiţi celorlalţi să preia controlul asupra vieţii tale. Te simţi lipsit de apărare.	Am puterea, tăria şi îndemânarea de a digera toate evenimentele din viaţa mea.
Încheietura mâinii	Simbolizează mişcarea şi uşurinţa.	îmi manipulez toate experienţele cu înţelepciune, cu iubire şi cu uşurinţă.
încheietura temporal-mandibulară Vezi Probleme ale maxilarelor		
încheieturi Vezi şi Artrită, Coate, Genunchi, Umeri	Simbolizează schimbările de direcţie în viaţă, mai mult sau mai puţin uşoare.	Mă las în voia valului (curentului). Viaţa mea este ghidată de Dumnezeu. Mă îndrept întotdeauna în direcţia cea mai bună pentru mine.
încovoierea coloanei vertebrale (cifoză, scolioză) Vezi şi Umeri încovoiaţi	Incapacitatea de a te lăsa în voia curentului vieţii. Teamă şi cramponarea de ideile vechi şi depăşite. Neîncredere în viaţă. Lipsă de integritate.	Mă eliberez de orice teamă. Acum am încredere în viaţă. Ştiu că viaţa mă susţine în tot ceea ce fac. Înfrunt dificultăţile vieţii cu o atitudine verticală şi plin

	Lipsa curajului de a-ţi asuma propriile convingeri.	de iubire.
Laringită (Vezi şi Bronşită)	Eşti atât de furios încât nu mai reuşeşti să scoţi niciun cuvânt. Teama de a spune ce crezi. Respingerea autorităţilor.	Mă simt liber să cer ceea ce doresc. Mă simt în siguranţă să exprim ce am de spus. Sunt împăcat.
Lepră	Incapacitatea de a te descurca cu propria viaţă (în ansamblul ei). Convingere de lungă durată că nu eşti suficient de bun sau suficient de pur.	Mă ridic mai presus de limitări. Sunt ghidat şi inspirat de Dumnezeu. Iubirea vindecă orice.

Leşin	Teamă. Incapacitatea de a face faţă situaţiei. Uitare de sine.	Am puterea şi capacitatea de a face faţă tuturor evenimentelor din viaţa mea.
Leucemie Vezi şi Probleme ale sângelui	Uciderea cu brutalitate a inspiraţiei. „Ce rost mai are?"	Îmi depăşesc limitările din trecut şi mă integrez în libertatea momentului prezent. Sunt eu însumi şi mă simt în siguranţă.
Leucoree Vezi şi Probleme feminine, Vaginită	Convingerea că femeile sunt neputincioase în faţa sexului opus. Mânia pe un partener.	Eu sunt cea care îşi creează propriile experienţe. În universul meu, eu reprezint întreaga putere. Mă bucur de feminitatea mea. Sunt liberă.
Limbă	Simbolizează capacitatea de a savura	Mă bucur de tot ce îmi oferă viaţa.

	plăcerile vieţii.	
Limfă Vezi Probleme ale limfei		
Lovituri Vezi şi Tăieturi, Răni	Mânie faţă de sine. Te simţi vinovat.	Mă eliberez acum de mânia mea, canalizând energia ei către alte direcţii, mai pozitive. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.
Lupus (eritematos)	Renunţare la luptă. Mai bine mori decât să îţi iei apărarea. Mânie şi autopedepsire.	Spun întotdeauna ce am de spus în apărarea mea. Îmi asum puterea personală. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Mă simt liber şi în siguranţă.
Luxaţie (scrântirea gleznei)	Mânie şi rezistenţă. Absenţa dorinţei de a te deplasa în direcţia în care te mână viaţa.	Am încredere că viaţa mă direcţionează exclusiv către ceea ce este bine pentru mine. Sunt împăcat.
Mâini	Apucă şi ţin. Mângâie. Susţin. Dau drumul. Ciupesc. Lovesc. Maniere diferite de a face faţă experienţelor din viaţa ta.	Aleg să manevrez toate experienţele din viaţa mea cu iubire, cu bucurie şi cu uşurinţă.

Malarie	Dezechilibru în raport cu natura şi cu viaţa.	Sunt una cu întreaga viaţă. Sunt echilibrat. Sunt în siguranţă.

Mâncărimi (Vezi şi Urticarie)	Dorinţe care nu corespund convenţiilor sociale acceptate. Insatisfacţie. Remuşcări. Dorinţa de a scăpa de o situaţie. Iritare datorată întârzierii. Dorinţă copilărească de a atrage atenţia.	Mă accept împăcat pe mine însumi. Îmi accept viaţa, ştiind că toate nevoile şi dorinţele mele vor fi satisfăcute. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat cu viaţa.
Mastită Vezi Probleme ale sânilor		
Mastoidită	Mânie şi frustrare. Dorinţa de a nu auzi ce se întâmplă. De regulă, apare la copii. Teamă care întunecă înţelegerea.	Pacea divină şi armonia mă înconjoară de pretutindeni şi sălăşluiesc în mine. Sunt o oază de pace, de iubire şi de bucurie. Totul este bine în lumea mea.
Măduva spinării	Simbolizează convingerile cele mai profunde legate de sine, felul în care te susţii singur.	Îmi sprijin întreaga viaţă pe Spiritul divin. Sunt în siguranţă. Sunt iubit şi sprijinit în totalitate.
Măsele de minte, Probleme	Nu îţi acorzi spaţiul mental pentru a crea un fundament ferm.	Mă deschid în faţa nemărginirii vieţii. Am suficient spaţiu pentru a creşte şi pentru a mă schimba.
Maxilar Vezi Probleme ale maxilarelor (încheieturii temporal-mandibulare)		

Meningită spinală	Gândire inflamată. Furie în faţa vieţii.	Renunţ la orice gând de învinovăţire. Accept pacea şi bucuria vieţii.
Menopauză Vezi Probleme asociate cu menopauza		
Migrene Vezi şi Dureri de cap	Neplăcerea de a fi controlat de altcineva. Rezistenţă în faţa vieţii. Temeri sexuale. De multe ori, pot fi înlăturate prin masturbare.	Mă relaxez. Mă las dus de curentul vieţii. Las viaţa să îmi asigure tot ceea ce îmi este necesar, fără niciun efort din partea mea. Viaţa mă susţine.

Miopie Vezi şi Probleme ale ochilor	Teama de viitor. Neîncredere în ceea ce se află în faţă.	Am încredere în viaţă. Sunt în siguranţă.
Mirosuri corporale	Teamă. Respingerea propriului sine. Teama faţă de ceilalţi oameni:	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă.
Moarte	Reprezintă părăsirea acestui plan şi trecerea într-un alt plan al vieţii.	Mă deplasez cu bucurie pe un nou nivel al experienţei mele de viaţă. Totul este bine.
Mononucleoză (Sindromul lui Pfeiffer, Febră Glandulară)	Mânie datorată faptului că nu eşti iubit şi apreciat. Nu-ţi mai pasă de tine însuţi.	Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însumi. Mă îngrijesc pe mine însumi. Sunt suficient de bun pentru mine însumi.
Muşcarea unghiilor	Frustrare. Muşcarea din propriul sine. Dispreţ faţă de un părinte.	Mă simt în siguranţă să mă maturizez. Îmi asum propria viaţă, cu bucurie şi cu iubire.
Muşcături	Teamă. Vulnerabilitate în faţa sarcasmelor şi ironiilor.	Mă iert pe mine însumi. Mă iubesc pe mine însumi, acum şi de-a

		pururi.
— De animale	Mânie orientată către sine. Nevoia de auto-pedepsire	Sunt liber.
— De insecte	Vinovăţie datorată unor motive minore.	Mă eliberez de orice motiv de supărare. Totul este bine.
Muşchi	Rezistenţă în faţa experienţelor noi. Muşchii simbolizează capacitatea noastră de a ne mişca prin viaţă.	Experimentez viaţa ca pe un dans fericit.
Narcolepsie	Incapacitate de a face faţă vieţii. Teamă dusă la extrem. Dorinţa de a scăpa de tot şi de toate. Dorinţa de a nu mai fi aici.	Am încredere că înţelepciunea şi ghidarea divină mă vor proteja întotdeauna. Sunt în siguranţă.
Nas	Simbolizează recunoaşterea de sine.	Îmi recunosc propria capacitate intuitivă.

— Curgerea nasului	Cerere de ajutor. Plâns interior.	Mă iubesc şi mă alin pe mine însumi în tot felul de maniere care îmi fac plăcere.
— Hemoragie nazală	Nevoia de recunoaştere. Sentimentul că nimeni nu te recunoaşte şi nu te bagă în seamă. Lacrimi generate de dorinţa de a fi iubit.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Îmi recunosc propria valoare. Sunt o fiinţă minunată.
— Nas înfundat	Nerecunoaşterea propriei valori.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

Naştere	Simbolizează pătrunderea în acest fragment al filmului vieţii.	Acest copil începe acum o viaţă nouă, plină de bucurie şi de fericire. Totul este bine.
— Defecte din	Probleme karmice. Aceste defecte reprezintă opţiunea sufletului de a se întrupa în acest fel. Noi suntem cei care ne alegem părinţii, dar şi propriii copii. Treburi neterminate.	Fiecare experienţă este perfectă pentru procesul nostru de creştere. Sunt împăcat cu mine însumi, aşa cum sunt.
Nebunie (boală psihică)	Fuga de familie. Escapism, retragere. Separare violentă de viaţă.	Această minte cunoaşte adevărata ei identitate şi faptul că reprezintă expresia creatoare a Sinelui divin.
Nefrită Vezi şi Sindromul lui Bright	Reacţie excesivă în faţa dezamăgirii şi eşecului.	Toate evenimentele din viaţa mea sunt corecte. Mă eliberez de trecut şi mă deschid în faţa noului. Totul este bine.
Negi	Mici expresii ale urii. Convingere în urâţenie.	Eu sunt iubirea şi frumuseţea vieţii, în expresiile lor plenare.
Negi în talpă	înţelegere bazată pe mânie. Frustrare legată de viitor.	Avansez cu încredere. Am încredere în viaţă.
Nervi	Simbolizează comunicarea. Receptivitate.	Comunic cu uşurinţă şi cu bucurie.
Nervozitate	Teamă, anxietate, conflict, grabă. Neîncredere în viaţă.	Mă aflu într-o călătorie fără sfârşit prin eternitate, aşa că am suficient timp la dispoziţie. Comunic cu inima. Totul este bine.

Nevralgie	Auto-pedepsire pentru un sentiment de vinovăţie. Angoasă datorată comunicării.	Mă iert pe mine însumi. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Comunic cu iubire.
Noduli	Resentiment şi frustrare. Ego rănit din cauza carierei.	Renunţ la tiparul mental al amânării şi accept succesul personal.
Noduli în gât (Globus Hystericus)	Teamă. Neîncredere în viaţă.	Sunt în siguranţă. Am încredere că viaţa mă susţine. Mă exprim liber şi bucuros.
Oase Vezi şi Probleme ale oaselor—Rupturi / Fracturi, Schelet	Simbolizează structura Universului.	Sunt bine structurat şi perfect echilibrat.
Oboseală	Rezistenţă, plictiseală. Nu-ţi place ceea ce faci.	Sunt plin de entuziasm faţă de viaţă şi faţă de tot ceea ce fac.
Ochi Vezi şi Probleme ale ochilor, Urcior	Reprezintă capacitatea de a vedea limpede trecutul, prezentul şi viitorul.	Privesc prin ochii iubirii şi ai bucuriei.
Ochi înroşiţi Vezi şi Conjunctivită	Mânie şi frustrare. Lipsa dorinţei de a vedea.	Renunţ la nevoia de a avea întotdeauna dreptate. Sunt împăcat. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.
Ochi uscaţi	Ochi mânioşi. Refuzul de a privi lumea prin ochii iubirii. „Mai bine mor decât să iert." Dispreţ.	Îmi propun să iert din toată inima. Privesc prin ochii compasiunii şi înţelegerii.
Organe genitale	Simbolizează principiul masculin, respectiv feminin.	Sunt aşa cum sunt şi mă simt în siguranţă.

— Probleme	Grija că nu eşti suficient de bun.	Mă bucur de mine. Sunt perfect aşa cum sunt. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

Osteomielită Vezi şi Probleme ale oaselor	Mânie şi frustrare datorate structurii vieţii. Sentimentul că nu eşti sprijinit.	Sunt împăcat cu viaţa şi am încredere în ea. Sunt în siguranţă.
Osteoporoză Vezi şi Probleme ale oaselor	Senzaţia că nu mai ai de ce să te agăţi.	Mă susţin pe mine însumi, iar viaţa mă sprijină prin tot felul de maniere neaşteptate, dar pline de iubire.
Osul pubian	Simbolizează protecţie la nivel genital.	Mă simt în siguranţă cu sexualitatea mea.
Ovare	Simbolizează creativitatea.	Creativitatea mea este echilibrată.
Paloare	Mici izbucniri de furie.	îmi calmez gândurile şi trăiesc o stare de seninătate.
Pancreas	Simbolizează dulceaţa vieţii.	Viaţa mea este dulce.
Pancreatită	Respingere. Mânie şi frustrare datorate faptului că viaţa pare să-şi fi pierdut dulceaţa.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Îmi creez singur dulceaţa şi bucuriile vieţii.
Paradontoză Vezi Pioree (paradontoză)		
Paralizia lui Bell Vezi şi Paralizie	Control excesiv asupra stărilor de mânie. Incapacitatea de a-ţi exprima sentimentele.	Mă simt în siguranţă atunci când îmi exprim emoţiile. Mă iert pe mine însumi.
Paralizie	Teamă. Teroare. Fuga de o situaţie sau de o persoană. Rezistenţă.	Sunt una cu întreaga viaţă. Mă simt perfect integrat în orice situaţie.

Paralizie Vezi şi Paralizia lui Beli, Paralizie cerebrală, Boala lui Parkinson	Gânduri paralizante. Blocaj.	Gândesc liber. Trăiesc experienţe minunate şi mă bucur de ele.
Paralizie cerebrală Vezi şi Paralizie	Nevoia de a unifica familia prin iubire.	Îmi aduc contribuţia la unificarea marii familii a lumii. Doresc ca această mare familie să trăiască în iubire şi în pace. Totul este bine.

Paraziţi	Cedarea puterii personale în favoarea altora. Aceştia preiau controlul asupra vieţii tale.	Îmi asum plin de iubire puterea personală şi elimin orice interferenţă din exterior.
Parestezie Vezi Amorţeală		
Partea dreaptă a corpului	Dăruire, eliberare, energie masculină. Simbol al bărbatului şi al tatălui.	Îmi echilibrez cu uşurinţă şi fără efort energia masculină.
Partea stângă a corpului	Simbolizează receptivitatea, acceptarea, energia feminină, femeia şi mama.	Energia mea feminină este minunat echilibrată.
Păr albit	Stres. Convingerea în presiune.	Mă simt împăcat şi confortabil în toate domeniile vieţii mele. Sunt puternic şi capabil.
Picioare	Cele care ne poartă înainte în viaţă.	Viaţa mă susţine.
Picioare Vezi şi Probleme ale picioarelor,	Reprezintă capacitatea noastră de înţelegere: a propriei noastre fiinţe,	Înţelegerea mea este clară. Doresc să mă schimb odată cu vre-

Probleme ale picioarelor — Gambe	a vieţii şi a celorlalţi oameni.	murile. Sunt în siguranţă.
Piciorul Atletului (Micoză)	Frustrare datorată faptului că nu te simţi acceptat. Incapacitatea de a avansa cu uşu- rinţă.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Îmi acord permisiunea de a merge înainte. Sunt în siguranţă atunci când avansez.
Piele Vezi şi Probleme ale pielii, Psoriazis, Mâncărimi	Protejează individualitatea. Organ de simţ.	Mă simt în siguranţă să fiu eu însumi.
Pielonefrită Vezi Infecţii urinare		
Pietre la rinichi	Acumulări de mânie nedizolvată.	îmi dizolv cu uşurinţă toate problemele din trecut.
Pietre la vezica biliară	Amărăciune. Gânduri rigide. Condamnare. Orgoliu.	Mă eliberez cu bucurie de trecutul meu. Viaţa este dulce. La fel sunt şi eu.

Pilozitate excesivă la femei (barbă, mustaţă)	înfăşurare într-o aură de mânie şi de teamă. Dorinţa de a acuza pe alţii. Adeseori, inca- pacitatea de a-ţi hrăni propriul sine.	Sunt propriul meu părinte plin de iubire. Mă acopăr cu iubire şi cu aprobare de sine. Mă simt în siguranţă să mă afişez aşa cum sunt.
Pioree (paradontoză)	Mânie în faţa incapa- cităţii de a lua decizii. Oameni lipsiţi de voinţă şi de spirit.	Mă aprob pe mine însumi. Deciziile mele sunt întotdeauna perfecte pentru mine.
Plâns	Lacrimile simbolizează râul vieţii, în care bucuria alternează cu durerea	Sunt împăcat cu toate emoţiile mele. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

	şi cu tristeţea.	
Plămâni	Capacitatea de a recep-ta viaţa.	Receptez viaţa într-un echilibru perfect.
— Probleme Vezi şi Pneumonie	Depresie. Durere. Teama de a accepta viaţa. Nu te simţi vrednic să iţi trăieşti plenar propria viaţă.	Am capacitatea de a-mi accepta propria viaţă, îmi trăiesc viaţa cu iubire, la maxim.
Plexul solar	Reacţii viscerale. Cen-trul puterii intuitive.	Am încredere în vocea mea interioară. Sunt puternic şi înţelept.
Pneumonie	Disperare. Te simţi obosit de viaţă. Nu permiţi unor răni emoţionale mai vechi să se vindece.	Accept ideile divine şi înţelepciunea vieţii. Mă bucur de noutatea acestui moment.
Poliomielită	Gelozie paralizantă. Dorinţa de a opri pe cineva.	Există destul pentru toată lumea. Eu îmi creez propria bunăstare şi propria libertate prin gândurile mele.
Polipi nazali	Certuri şi tensiuni în familie. Sentimentul copilului că nu este bine primit, că le stă în cale adulţilor.	Acest copil este dorit şi foarte iubit.
Presiune sanguină		
— Mare (Hipertensiune)	Probleme emoţionale de lungă durată, nere-zolvate	Mă eliberez cu bucurie de trecut. Sunt împăcat.
— Mică (Hipotensiune)	Absenţa iubirii în copi-lărie. Defetism. „Ce rost mai are? Oricum nu voi reuşi."	Aleg să trăiesc în glorio-sul MOMENT PREZENT. Viaţa mea este o bucurie continuă.

Probleme ale cefei	Refuzul de a vedea şi celelalte faţete ale unei probleme. Încăpăţânare. Inflexibilitate.	Sunt flexibil. Sesizez toate faţetele unei probleme. Există nenumărate modalităţi de a privi lucrurile şi de a acţiona. Sunt în siguranţă.
Probleme ale ficatului Vezi şi Hepatită, Icter	Lamentări continue. Autoamăgire prin găsirea unor justificări false. Te simţi o persoană rea.	Aleg să îmi trăiesc viaţa la nivelul inimii. Caut iubirea şi o găsesc pretutindeni.
Probleme ale genunchilor	Ego încăpăţânat şi orgolios. Incapacitatea de a te înclina. Teamă. Inflexibilitate. Incapacitatea de a ceda.	Iertare. Înţelegere. Compasiune. Mă înclin în faţa vieţii şi mă las în voia curentului. Totul este bine.
Probleme ale gingiilor	Incapacitatea de a-ţi duce la bun sfârşit propriile decizii. Haos interior.	Sunt o persoană decisă, îmi susţin plin de iubire propriile decizii.
Probleme ale limfei	Avertisment că mintea trebuie recentrată asupra principiilor esenţiale ale vieţii. Iubire şi bucurie.	Sunt în totalitate centrat în iubirea şi bucuria de a fi în viaţă. Mă las dus de curentul vieţii. Mintea mea este complet împăcată.
Probleme ale maxilarelor (încheieturii Temporat-mandibulare)	Mânie. Resentiment. Dorinţă de răzbunare.	Îmi propun să renunţ la tiparele mentale care au dat naştere acestei boli. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt în siguranţă.
Probleme ale oaselor — Rupturi / Fracturi	Revoltă împotriva autorităţii	În lumea mea, eu reprezint singura autoritate, întrucât eu sunt singurul care gândeşte în

		mintea mea (realitatea este creată de gândurile mele).
— Diformitate Vezi şi Osteomielită, Osteoporoză	Presiuni mentale, îngustime mentală. Absenţa întinderilor musculare. Pierderea mobilităţii mentale.	Mă scald plenar în oceanul vieţii. Mă relaxez şi am încredere în viaţă.
Probleme ale ochilor Vezi şi Urcior	Nu-ţi place ce vezi în propria viaţă.	Îmi creez acum o viaţă la care îmi face plăcere să mă uit.

— Albeaţă la ochi (exotropie)	Teama de a privi în prezent, chiar în faţa ochilor.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi, chiar acum.
— Astigmatism	Tulburare a „eului". Teama de a-ţi privi şinele aşa cum este.	îmi propun să îmi văd propria frumuseţe şi propria măreţie.
— Cataractă	Incapacitatea de a privi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	Viaţa este eternă şi plină de bucurii.
— Glaucom	Incapacitate profundă de a ierta. Presiune datorată unor răni sufleteşti de lungă durată. Senzaţia că eşti copleşit.	Privesc prin ochii iubirii şi ai blândeţii.
— Hipermetropie	Teama de prezent.	Mă simt în siguranţă în momentul prezent. Acest lucru îmi este cât se poate de limpede.
— La copii	Nu vrei să vezi ce se întâmplă în familia ta.	Acest copil este înconjurat de armonie, de bucurie, de frumuseţe şi se simte în siguranţă.

— Miopie	Teama de viitor.	Accept ghidarea divină şi mă simt întotdeauna în siguranţă.
— Strabism Vezi şi Cheratită	Nu vrei să vezi ce se întâmplă în exterior. Scopuri conflictuale (încrucişate).	Mă simt în siguranţă să privesc viaţa. Sunt împăcat.
Probleme ale picioarelor	Teama de viitor şi de lipsa de progres în viaţă.	Avansez în viaţă uşor şi cu bucurie.
Probleme ale picioarelor — Gambe	Teama de viitor. Dorinţa de a nu merge mai departe.	Merg mai departe cu încredere şi cu bucurie, ştiind că totul va fi bine în viitor.
Probleme ale pielii Vezi şi Psoriazis, Mâncărimi	Anxietate, teamă. Convingeri negative vechi, adânc îngropate. „Mă simt ameninţat."	Mă protejez plin de iubire prin gânduri de bucurie şi de pace. Am uitat şi mi-am iertat trecutul. Mă simt liber să trăiesc momentul prezent.

Probleme ale rinichilor	Criticism, dezamăgire, eşec. Ruşine. Reacţii copilăreşti.	Toate evenimentele din viaţa mea sunt juste, întrucât sunt guvernate de Dumnezeu. Finalitatea lor este întotdeauna benefică pentru mine. Mă simt în siguranţă să mă maturizez.
Probleme ale sângelui Vezi şi Leucemie	Absenţa bucuriei de a trăi. Idei fixe şi blocate, care nu circulă.	Accept cu uşurinţă şi cu bucurie noile idei.
— Cheaguri de sânge	Blocarea fluxului liber al bucuriei.	Trezesc în mine o viaţă nouă. Curg liber, la unison cu viaţa.

— Sânge anemic Vezi şi Anemie		
Probleme ale sânilor — Chisturi, noduli, dureri (mastită)	Refuzul de a-ţi hrăni şinele. Aşezarea celorlalţi pe primul loc, în defavoarea propriului sine. Maternitate excesivă. Protecţie excesivă. Atitudine extrem de îngăduitoare.	Eu sunt important. Ceilalţi trebuie să ţină cont de mine. Mă îngrijesc şi mă hrănesc cu iubire şi cu bucurie. În acelaşi timp, le permit celorlalţi să fie ei înşişi. Suntem cu toţii în siguranţă şi liberi.
Probleme ale sinusurilor (sinuzită)	Iritare faţă de o persoană apropiată.	Declar că trăiesc în pace şi armonie, şi că sunt înconjurat de aceeaşi stare de spirit. Totul este bine.
Probleme ale spatelui — Zona abdominală	Teama de bani. Lipsa susţinerii financiare.	Am încredere în viaţă. Toate nevoile mele îmi sunt îndeplinite. Sunt în siguranţă.
Probleme ale spatelui — Zona cervicală	Lipsa susţinerii emoţionale. Sentimentul că nu eşti iubit. Respingerea iubirii.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Viaţa mă susţine plină de iubire.
Probleme ale spatelui — Zona toracică	Vinovăţie. Blocaj datorat incapacităţii de a şti ce se ascunde în spate. „Nu te mai sprijini de mine!"	Mă eliberez de trecut. Mă simt liber să avansez, cu inima plină de iubire.
Probleme ale stomacului Vezi şi Gastrită, Arsuri in zona pieptului, Ulcer peptic, Utere	Teroare. Frica de nou. Incapacitatea de a asimila noul.	Viaţa mă susţine. Asimilez noul în fiecare moment al fiecărei zile. Totul este bine.

Probleme ale şoldurilor	Teama de a merge înainte şi de a-ţi duce la bun sfârşit propriile decizii majore. Lipsa unui ideal către care să te îndrepţi.	Sunt perfect echilibrat. Avansez cu uşurinţă şi cu bucurie în viaţă, la orice vârstă.
Probleme asociate cu menopauza	Teama de a nu mai fi dorită. Teama de îmbă-trânire. Respingere de sine. Nu te simţi suficient de bună.	Sunt echilibrată şi împăcată cu toate schimbările care se produc în timpul ciclului menstrual. Îmi bine-cuvântez corpul plină de iubire.
Probleme feminine Vezi şi Amenoree, Dismenoree, Tumori fibroide şi chisturi, Leucoree, Probleme menstruale, Vaginită	Negare de sine. Res-pingerea propriei feminităţi. Respingerea principiului feminin.	Mă bucur de feminitatea mea. Îmi place să fiu femeie. Îmi iubesc corpul.
Probleme glandulare	Distribuţie proastă a ideilor, îndeosebi a celor de tip: „Treci la treabă." Reţinere şi blocaj.	Dumnezeu îmi inspiră toate ideile de care am nevoie. Mă aflu în plin progres.
Probleme menstruale Vezi şi Amenoree, Dismenoree, Probleme feminine	Respingerea propriei feminităţi. Vinovăţie. Teamă. Convingerea că organele genitale reprezintă ceva murdar şi păcătos.	Îmi accept întreaga putere feminină, precum şi toate procesele corporale, pe care le consider normale şi naturale. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însămi.
Probleme specifice bătrâneţii şi procesului de îmbătrânire	Convingerile sociale. Convingeri învechite. Teama de a fi tu însuţi. Respingerea prezen-tului.	Mă iubesc şi mă accept pe mine însumi în fiecare etapă a vieţii mele. Fiecare moment din viaţa mea este perfect.

Prostată	Simbolizează principiul masculin.	Îmi accept propria masculinitate şi mă bucur de ea.

— Probleme ale prostatei	Temerile mentale slăbesc masculinitatea. Renunţare la luptă. Presiune sexuală şi vinovăţie. Convingerea în procesul de îmbătrânire.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Îmi accept propria putere, îmi păstrez de-a pururi tinereţea, în spirit.
Psoriazis Vezi şi Probleme ale pielii	Teama de a nu fi rănit. Amorţirea simţurilor sinelui. Refuzul de a accepta responsabilitatea pentru propriile sentimente.	Mă bucur din plin de viaţă. Merit şi accept tot ce este mai bun în viaţă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.
Rabie (turbare)	Mânie. Convingerea că violenţa reprezintă o soluţie.	Trăiesc într-o stare de pace interioară şi într-un mediu exterior plin de pace.
Rahitism	Malnutriţie emoţională. Lipsă de iubire şi de siguranţă.	Mă simt în siguranţă. Sunt hrănit de iubirea pe care mi-o poartă Universul.
Răceli (Afecţiuni ale părţii superioare a aparatului respirator) Vezi şi Afecţiuni respiratorii	Se petrec prea multe lucruri deodată. Te simţi copleşit. Confuzie mentală, haos interior. Mici răni sufleteşti. Convingeri de genul: „Eu răcesc de trei ori în fiecare iarnă."	îÎ permit minţii mele să se relaxeze şi să fie împăcată. Claritatea şi armonia coexistă în mine şi în afara mea. Totul este bine.

Răni Vezi şi Tăieturi, Lovituri	Mânie refulată care se instalează în subconştient. Mânie şi vinovăţie legată de sine.	Îmi exprim emoţiile într-o manieră pozitivă şi plină de bucurie. Mă iert pe mine însumi. Aleg să mă iubesc pe mine însumi.
Rău de mare Vezi şi Rău de maşină	Teamă. Teama de moarte. Lipsă de control.	Am o încredere deplină în Univers. Mă simt împăcat, oriunde m-aş afla. Am încredere în viaţă.
Rău de maşină Vezi şi Senzaţia de rău datorată mişcării	Teamă. Înlănţuire. Sentimentul că eşti prins în capcană.	Mă deplasez cu uşurinţă prin timp şi spaţiu. Sunt înconjurat exclusiv de iubire.
Rect Vezi Anus		

Respiraţie Vezi şi Tulburări respiratorii, Atacuri de asfixiere, Hiperventilaţie	Simbolizează capacitatea de a primi (accepta) viaţa.	Iubesc viaţa. Mă simt în siguranţă atunci când trăiesc.
— urât mirositoare (halitoză)	Atitudini viciate, bârfe, gândire stupidă. Gânduri de mânie şi de răzbunare. Cramponarea de experienţele din trecut.	Vorbesc cu blândeţe şi cu iubire. Expir iubire. Mă eliberez de trecut, plin de iubire. Aleg să nu mai vorbesc decât despre iubire.
Retenţia apei Vezi şi Edem, Umflături	Ce anume te temi să nu pierzi?	Renunţ de bunăvoie şi cu bucurie.
Reumatism	Sentimentul de victimă. Lipsa iubirii. Amărăciune cronică. Resentimente.	Eu îmi creez propriile experienţe. Cu cât mă voi iubi şi mă voi aproba mai mult pe mine însumi, dar şi pe ceilalţi oameni, cu

		atât mai frumoase vor deveni aceste experienţe.
Riduri adânci	Ridurile adânci pe faţă se datorează gândurilor negative şi resentimen-telor faţă de viaţă.	Îmi manifest bucuria de a trăi şi îmi permit să mă bucur plenar de fiecare moment a! fiecărei zile. În acest fel, redevin tânăr.
Rinichi Vezi Probleme ale rinichilor		
Sânge Vezi şi Probleme ale sângelui, Leucemie	Simbolizează bucuria la nivelul corpului fizic. Trebuie să curgă liber.	Îmi trăiesc cu bucurie viaţa. Accept tot ce îmi oferă şi ce îmi ia ea.
Sâni Vezi şi Probleme ale sânilor — Chisturi, noduli, dureri (mastită)	Simbolizează principiul matern şi hrănirea.	Accept şi ofer hrana într-un echilibru perfect.
Scabie (râie)	Gândire infectată. Îi laşi pe alţii să îţi intre sub piele.	Sunt o expresie a vieţii pline de iubire şi de fericire. Nu depind de nimeni.
Schelet Vezi Oase	Prăbuşirea structurii. Oasele simbolizează structura propriei vieţi.	Sunt puternic şi sănătos. Viaţa mea este foarte bine structurată.

Sciatică	Ipocrizie. Teama de bani şi de viitor.	Avansez către propriul meu bine. Acest bine mă înconjoară de pre-tutindeni. Mă simt în siguranţă.

Sderodermie	Protejarea sinelui de viaţă. Neîncredere în sine şi în faptul că poţi avea grijă de tine însuţi.	Mă relaxez complet, întrucât ştiu că sunt în siguranţă. Am încredere în viaţă şi în mine însumi.
Scleroză amiotrofică laterală (Sindromul lui Lou Gehrig)	Incapacitatea de a-ţi accepta propria valoare. Negarea propriului succes.	Ştiu că sunt un om valoros. Mă simt în siguranţă atunci când am succes. Viaţa mă iubeşte.
Scleroză multiplă	Rigiditate mentală, inimă împietrită, voinţă de fier, inflexibilitate. Teamă.	Prin alegerea unor gânduri fericite şi pline de iubire, eu îmi creez o lume fericită şi plină de iubire. Sunt în siguranţă. Mă simt liber.
Scolioză Vezi Umeri încovoiaţi, încovoierea coloanei vertebrale		
Scurgeri post-nazale	Plâns interior. Lacrimi copilăreşti. Senzaţia de victimă.	Recunosc şi accept faptul că eu reprezint puterea creatoare în propria mea lume. Aleg acum să mă bucur de viaţă.
Senilitate Vezi şi Boala lui Alzheimer	întoarcerea la siguranţa copilăriei. Soliciţi îngrijire şi atenţie. Formă de control asupra celor din jur. Fuga de realitate.	Protecţie divină. Siguranţă. Pace. Inteligenţa Universului operează pe toate nivelele vieţii.
Senzaţia de rău datorată mişcării Vezi şi Râu de maşină, Rău de	Teamă. Teama de a nu deţine controlul.	Îmi controlez întotdeauna propriile gânduri. Sunt în siguranţă. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.

mare		
Sforăit	Refuz cu încăpăţânare să renunţ la vechile tipare mentale.	Renunţ la orice gând care nu este plin de iubire şi de fericire. Renunţ la trecut şi mă integrez în momentul prezent, care este inedit şi încântător.

SIDA	Sentimentul de neajutorare. „Nimănui nu-i pasă de mine." Convingerea fermă că nu eşti suficient de bun. Negarea de sine. Vinovăţie sexuală.	Fac parte integrantă din Univers. Sunt o piesă importantă pe tabla de puzzle a Vieţii şi sunt iubit de aceasta. Sunt puternic şi capabil. Mă iubesc şi mă apreciez pe mine însumi, din toate punctele de vedere.
Sifilis Vezi şi Boli venerice	Renunţarea la propria putere personală.	Decid să fiu eu însumi. Mă aprob aşa cum sunt.
Sindrom premenstrual	Confuzie. Acceptarea fără discernământ a influenţelor din exterior. Respingerea proceselor feminine naturale.	Îmi asum controlul asupra propriei mele minţi şi asupra propriei mele vieţi. Sunt o femeie puternică şi dinamică! Fiecare parte a corpului meu funcţionează perfect. Mă iubesc pe mine însămi.
Sindromul lui Addison Vezi şi Tulburări ale glandelor suprarenale	Malnutriţie emoţională severă. Mânie împotriva propriului eu.	Mă îngrijesc plin de iubire de corpul meu, de mintea mea şi de emoţiile mele.

Sindromul lui Bright Vezi şi Nefrită	Te simţi ca un copil care nu poate face nimic ca lumea şi care nu se simte suficient de bun. Eşec. Pierdere.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Mă îngrijesc de mine însumi. Mă integrez întotdeauna, oriunde m-aş afla.
Sindromul lui Cushing Vezi şi Tulburări ale glandelor suprarenale	Dezechilibru mental. Idei conflictuale excesive. Sentimentul că eşti copleşit.	Îmi echilibrez plin de iubire mintea şi corpul. Aleg să am gânduri care mă fac să mă simt bine.
Sindromul lui Hodgkin	Autoînvinovăţire şi teama teribilă că nu eşti suficient de bun. Dorinţa frenetică de a-ţi dovedi propria valoare, până când nu mai ai niciun pic de energie, în această goană după acceptare, bucuriile vieţii sunt uitate.	Sunt cât se poate de fericit aşa cum sunt. Sunt suficient de bun aşa cum sunt. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Manifest şi accept bucuriile vieţii.

Sindromul lui Huntington	Resentiment datorat faptului că nu reuşeşti să îi schimbi pe cei din jur aşa cum doreşti tu. Lipsă de speranţă.	Renunţ la orice încercare de a controla Universul. Sunt împăcat cu mine însumi şi cu viaţa.
Sindromul lui Lou Cehrig Vezi Scleroză amiotrofică laterală		
Sindromul lui Paget	Sentimentul că nu mai ai o temelie pe care să construieşti. „Nimănui nu-i pasă de mine."	Ştiu că sunt sprijinit de viaţă într-o manieră glorioasă, aşa cum nimeni altcineva nu m-ar putea sprijini. Viaţa mă iubeşte

		şi mă protejează.
Sindromul lui Pfeiffer Vezi Mononucleoză		
Sindromul Tunelului Carpian Vezi şi încheieturi	Mânie şi frustrare în faţa nedreptăţilor aparente ale vieţii.	Optez acum pentru a-mi crea o viaţă fericită, trăită în abundenţă. Mă simt împăcat.
Sinucidere	Viaţa privită în alb şi negru. Refuzul de a vedea o cale de ieşire.	Trăiesc într-o multitudine de posibilităţi. Există întotdeauna o altă cale. Sunt în siguranţă.
Sinusuri Vezi Probleme ale sinusurilor (sinuzită)		
Slăbiciune	Nevoie de odihnă mentală.	Îi ofer minţii mele o binemeritată vacanţă.
Spasme	Limitarea gândurilor personale din cauza fricii.	Mă eliberez, mă relaxez şi mă detaşez. Viaţa mi se pare sigură.
Spate Vezi şi Probleme ale spatelui — Zona abdominală, Zona cervicală, Zona toracică	Simbolizează sprijinul în viaţă.	Eu ştiu că viaţa mă susţine în permanenţă.
Splină	Diferite obsesii. Te simţi obsedat de obiecte.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Am încredere în viaţă, care mă susţine întotdeauna. Sunt în siguranţă. Totul este bine.

Sterilitate	Teamă şi rezistenţă în faţa vieţii. Alternativ: absenţa dorinţei de a fi părinte.	Am încredere în viaţă. Mă aflu întotdeauna în locul potrivit, la momentul potrivit, şi fac întotdeauna ceea ce trebuie. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi.
Stomac Vezi şi Probleme ale stomacului, Gastrită, Arsuri in zona pieptului, Ulcer peptic, Ulcere	Susţine hrana ingerată. Digestia ideilor.	Îmi diger cu uşurinţă experienţele de viaţă.
Surzenie	Respingere, încăpăţânare, izolare. Ce nu doreşti să auzi? „Nu mă mai bate la cap."	Îl ascult pe Dumnezeu şi mă bucur de tot ce aud. Sunt una cu tot ce există.
Şolduri Vezi şi Probleme ale şoldurilor	Susţin corpul într-un echilibru perfect. Asigură mersul înainte.	Hip Hip[10] Ura! Fiecare nouă zi aduce cu sine o nouă bucurie.
Tăieturi Vezi şi Răni, Lovituri	Autopedepsire pentru că nu ţi-ai urmat propriile reguli.	Îmi creez o viaţă plină de bucurii.
Testicule	Simbolizează principiul masculin. Masculinitate.	Mă simt în siguranţă ca bărbat.
Tetanos Vezi şi Fălci încleştate	Nevoia de a renunţa la gândurile de furie.	Îi permit iubirii din inima mea să ţâşnească şi să cureţe fiecare parte a corpului meu, inclusiv toate emoţiile mele.
Ticuri, Tresăriri	Teamă. Sentimentul că eşti privit de alte persoane.	Întreaga viaţă mă susţine şi mă aprobă. Totul este bine. Sunt în siguranţă.

Timus	Principala glandă care guvernează sistemul imunitar. Te simţi atacat de viaţă. Ei sunt împotriva mea.	Gândurile mele pline de iubire îmi menţin un sistem imunitar puternic. Mă simt în siguranţă, deopotrivă lăuntric şi în mediul exterior. Mă ascult cu iubire pe mine însumi.

[10] în limba engleză, hip înseamnă „şold" (n. tr.)

Tiroidă Vezi şi Guşă, Hipertiroidie, Hipotiroidie	Umilire. „Nu apuc niciodată să fac ceea ce îmi doresc. Când va veni rândul meu?"	Mă înalţ mai presus de vechile mele limitări şi îmi dau îngăduinţa să mă exprim liber şi creativ.
Tromboză coronară Vezi şi Inimă (Atac de cord)	Te simţi singur şi speriat. „Nu sunt suficient de bun. Nu fac suficient de mult. Nu voi reuşi niciodată."	Sunt una cu întreaga viaţă. Universul mă susţine în totalitate. Totul este bine.
Tuberculoză	Irosire a propriilor calităţi, datorată egoismului. Posesivitate. Gânduri pline de cruzime. Dorinţa de răzbunare.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. De aceea, îmi creez o lume fericită şi senină în care să locuiesc.
Tulburări ale glandelor suprarenale Vezi şi Sindromul lui Addison, Sindromul lui Cushing	Defetism. Faptul că nu-ţi mai pasă de tine însuţi. Anxietate.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Este în regulă dacă mă îngrijesc de mine însumi.
Tulburări ale vezicii urinare (cistită)	Anxietate. Cramponarea de vechile idei. Teama de eliberare. Supărare.	Renunţ fără probleme la vechile mele convingeri şi întâmpin cu bucurie noul. Sunt în siguranţă.

Tulburări respiratorii Vezi şi Atacuri de asfixiere, Hiperventilaţie	Teama sau refuzul de a accepta în totalitate viaţa. Sentimentul că nu ai dreptul să ocupi spaţiul şi să trăieşti.	Este dreptul meu prin naştere să trăiesc plenar şi liber. Merit să fiu iubit. Optez pentru a-mi trăi plenar viaţa.
Tumori	Zgândărirea vechilor răni sufleteşti. Acumularea de remuşcări.	Mă eliberez cu iubire de trecut şi îmi focalizez atenţia asupra momentului prezent. Totul este bine.
Tumori fibroide şi chisturi Vezi şi Probleme feminine	Zgândărirea unei răni produse de un partener. Lovitură dată ego-ului feminin.	Renunţ la tiparul mental care a dat naştere acestei experienţe. Atrag numai lucruri bune în viaţa mea.
Tumori în creştere	Zgândărirea (alimentarea) vechilor răni sufleteşti. Acumularea de resentimente.	Iert cu uşurinţă. Mă iubesc pe mine însumi şi mă răsplătesc prin gânduri de laudă.

Tuse Vezi şi Afecţiuni respiratorii	Dorinţa de a te răţoi la toată lumea: „Pri-viţi-mă! Ascultaţi-mă!"	Sunt observat şi apreciat într-o manieră pozitivă. Sunt iubit.
Ţiuit în urechi	Refuzul de a asculta. Neascultarea vocii interioare. Încăpăţânare.	Am încredere în Şinele meu superior. Îmi ascult cu iubire vocea interioară. Renunţ la orice acţiune care nu este născută din iubire.
Udarea patului Vezi Enurezis nocturn		
Ulcer peptic Vezi şi Arsuri în zona pieptului, Probleme ale stomacului, Ulcere	Teamă. Convingerea că nu eşti suficient de bun. Dorinţa anxioasă de a plăcea.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat cu mine însumi. Sunt un om minunat.

Ulceraţii ale buzelor	Cuvinte Jignitoare ne-rostite. Acuzaţii şi învinovăţire.	În lumea mea plină de iubire, îmi creez numai experienţe fericite.
Ulceraţii deschise Vezi Ulceraţii închise, Herpes Simplex		
Ulceraţii închise, răni la nivelul gingiilor Vezi şi Herpes Simplex	Cuvinte jignitoare care îţi stau pe limbă, dar te temi să le rosteşti.	Îmi creez exclusiv experienţe sublime, pentru că mă iubesc pe mine însumi. Totul este bine.
Ulcere Vezi şi Arsuri în zona pieptului, Ulcer peptic, Probleme ale stomacului	Teamă. Convingere fermă că nu eşti suficient de bun. Ce „te roade"?	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine.
Umeri Vezi şi Umeri încovoiaţi, încheieturi	Simbolizează capacitatea noastră de a ne accepta cu bucurie propriile experienţe de viaţă. Viaţa devine o povară numai datorită propriei noastre atitudini.	Optez pentru experienţe de viaţă fericite şi pline de iubire.
Umeri încovoiaţi Vezi şi Umeri, încovoierea coloanei vertebrale	Purtarea poverilor vieţii. Te simţi neajutorat şi lipsit de speranţă.	Am o atitudine verticală. Mă simt liber. Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Viaţa mea devine din ce în ce mai bună, cu fiecare zi care trece.
Umflături Vezi şi Edem, Retenţia apei	Gândire rigidă. Idei confuze, dureroase.	Gândurile mele curg liber şi uşor. Mă deplasez confortabil prin lumea ideilor.

Unghii	Simbolizează protecţia.	Mă simt în siguranţă atunci când ies afară.
Unghii încarnate	Griji şi vinovăţie legate de dreptul tău de a merge înainte.	Este dreptul meu divin de a o apuca în direcţia dorită de mine. Sunt în siguranţă. Sunt liber.
Urcior Vezi şi Probleme ale ochilor	Privirea vieţii prin ochii furiei. Furie îndreptată asupra unei persoane.	Aleg să privesc viaţa şi oamenii prin ochii iubirii şi ai fericirii.
Urechi	Reprezintă capacitatea de a auzi.	Aud cu iubire.
— Dureri de urechi (otită a urechii exterioare, canalului auditiv, urechii interioare)	Mânie. Dorinţa de a nu auzi ceva. Prea multă agitaţie. Certuri între părinţi.	Sunt înconjurat de armonie. Ascult cu iubire tot ce este plăcut şi bun. Sunt un centru al iubirii.
Uretrită	Mânie. Emoţii puternice. Supărare. Autoînvinovăţire.	Îmi creez numai experienţe frumoase de viaţă.
Urticarie	Mici temeri ascunse. A face din ţânţar armăsar.	Aduc pacea în toate domeniile vieţii mele.
Uter	Simbolizează căminul creativităţii.	Mă simt ia mine acasă în corpul meu.
Vaginită Vezi şi Probleme feminine, Leucoree	Mânie orientată împotriva unui bărbat. Vinovăţie sexuală. Pedepsirea propriului sine.	Ceilalţi oameni oglindesc iubirea mea de sine şi autoaprobarea mea. Mă bucur de propria mea sexualitate.
Vânătăi (echimoze)	Mici lovituri ale vieţii. Autopedepsire.	Mă iubesc şi mă preţuiesc pe mine însumi. Sunt bun şi blând cu mine însumi. Totul este bine.
Vărsat de vânt (varicelă)	Teamă şi tensiune. Sensibilitate extremă.	Mă simt relaxat şi împăcat, întrucât am încredere în viaţă. Totul

		este bine în lumea mea.

Vene varicoase	Te afli într-o situaţie pe care o deteşti. Descurajare. Te simţi extenuat din cauza muncii şi împovărat.	Mă aflu în lumina adevărului şi mă deplasez în iubire. Iubesc viaţa şi umblu liber.
Vertij Vezi Ameţeală		
Vezica urinară Vezi Tulburări ale vezicii urinare (cistită)		
Viermi inelaţi	Îi laşi pe alţii să îţi intre sub piele. Nu te simţi suficient de bun sau de pur.	Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi. Nicio persoană, niciun loc şi niciun obiect nu are o putere reală asupra mea. Sunt liber.
Viermi laţi (tenia)	Convingere fermă în autovictimizare şi în propria lipsă de puritate. Neajutorare în faţa atitudinii celor din jur.	Ceilalţi oameni nu reflectă decât atitudinea pozitivă pe care o am faţă de mine însumi. Mă iubesc şi mă aprob în totalitate pe mine însumi.
Viroză respiratorie: Vezi şi Afecţiuni respiratorii	Reacţie în faţa convingerilor negative colective. Teamă. Credinţa în statisticile oficiale.	Depăşesc convingerile de grup şi înregimentarea. Viroza şi congestia nu mă pot atinge.
Virusul Epstein-Barr	Forţarea propriilor limite. Teama de a nu fi suficient de bun. Epuizarea propriei energii. Un virus ai	Mă relaxez şi îmi recunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viaţa este uşoară şi plăcută.

	stresului.	
Vitiligo (pete albe pe corp)	Te simţi complet în afara realităţii. Ai sentimentul că nu te poţi integra, că nu faci parte din grupul tău.	Eu sunt centrul vieţii. Sunt conectat cu toată lumea prin iubirea mea.
Vomitare	Respingere violentă a ideilor. Teama de nou.	Diger în siguranţă şi cu bucurie experienţele vieţii. Viaţa îşi revarsă darurile asupra mea şi prin mine.
Vulvită	Simbolizează vulnerabilitatea.	Mă simt în siguranţă, chiar dacă sunt vulnerabilă.
Zgârieturi	Sentimentul că viaţa te respinge şi îţi dă în cap.	Îi sunt recunoscător vieţii pentru generozitatea ei. Mă simt binecuvântat.

Notă de încheiere
De la Louise

Îţi mulţumesc din suflet, dragă cititorule, pentru că ai făcut această călătorie împreună cu mine.

Faptul că am scris această carte împreună cu Mona Lisa m-a ajutat să învăţ mai multe despre propria mea operă. Această colaborare mi-a permis să ajung la o înţelegere mult mai profundă a învăţăturilor pe care le predau de ani de zile. Acum sesizez mult mai uşor profunzimea tiparelor şi rolul lor asupra stării de bunăstare, dar şi asupra bolilor, precum şi maniera în care ne afectează acestea viaţa. Înţeleg de asemenea mult mai clar cât de interconectate sunt gândurile, emoţiile şi starea noastră de sănătate.

Ştiu că vei folosi informaţiile din această carte pentru a-ţi crea o viaţă mai sănătoasă şi mai fericită. Îţi doresc din suflet să te bucuri de o astfel de viaţă!

Mulțumiri

Ca să o citez pe Barbara Streisand, să scrii o carte se rezumă la „punerea cap la cap a lucrurilor". Există mulţi oameni şi numeroase companii care şi-au adus contribuţia la acest proces, dar şi la cunoaşterea pe care am acumulat-o şi care mi-a permis în final să scriu această carte. Unele din aceste persoane sunt evidente, dar altele te-ar putea surprinde. Cert este că toate m-au ajutat enorm.

Aşa cum este de la sine înţeles, am petrecut foarte mult timp împreună cu minunata Louise Hay, o veritabilă legendă vie în domeniul medicinii integrative minte-corp. Momentele pe care le-am petrecut alături de Louise pe Skype pentru a analiza studiile de caz pe care doream să le introduc în carte au fost dintre cele mai minunate din întreaga mea viaţă. Am petrecut 35 de ani învăţând în diferite săli de clasă, spitale, biblioteci şi laboratoare, încercând să pun cap la cap diferite informaţii şi să stabilesc ce conexiuni există între emoţii, intuiţie, creier, corp şi sănătate. Louise s-a limitat să asculte poveştile de viaţă ale clienţilor mei şi mi-a furnizat pe loc exact aceleaşi informaţii. Este într-adevăr o minune. Am fost mai mult decât onorată să lucrez cu această legendă vie.

Doresc să le mulţumesc de asemenea preşedintelui executiv de la editura Hay House, Reid Tracy şi vicepreşedintei Margarete Nielsen, pentru că mi-au acordat această şansă, dar şi pentru numeroasele sfaturi pe care mi le-au oferit pe parcurs. Nu voi uita niciodată, dar niciodată, minunatele editoare care au lucrat cu mine şi care m-au ajutat cu procesele logice specifice emisferei stângi, care în cazul meu nu excelează deloc. Îi mulţumesc lui Patty Gift, un veritabil dar pentru mine şi o femeie pe punctul de a deveni ea însăşi o legendă vie în această industrie. Ne cunoaştem de foarte mult timp. De asemenea, îi mulţumesc Laurei Gray. Te asigur că am trimis o cerere la Vatican pentru a te declara sfântă pentru tot ce ai făcut pentru această carte, îndeosebi pentru notele

finale. Eşti genială, răbdătoare şi plină de calm, şi reuşeşti să îţi menţii aceste calităţi în orice condiţii. Cum reuşeşti fără să iei valium!? Oamenii ar dori să ştie. Îi mulţumesc vedetei rock Donna Abate, întregii echipe de la departamentul de publicitate şi producţie, dar şi lui Nancy Levin şi celorlalţi. Împreună, aţi făcut ca editura Hay House să devină o legendă în industria de specialitate. Nu o spun numai eu; o spune însuşi ziarul The New York Times.

Mulţumesc celei de-a doua familii a mea, domnişoarei Naomi, domnului Larry şi tuturor celor de la Peaceful Valley. V-aţi rugat pentru mine, am râs împreună, am plâns şi am învăţat foarte multe lucruri împreună. În timpul inundaţiilor, dezastrelor naturale şi naţionale, dar şi al momentelor fericite, voi sunteţi întotdeauna alături, spunând de fiecare dată: „Dragă, te iubim!" Şi eu vă iubesc, şi vă mulţumesc. Şi dacă tot suntem la capitolul sudişti, îi mulţumesc lui Helen Snow pentru grafica de pe „Cheep Cheerios". Întotdeauna le savurez la maxim.

Îi mulţumesc lui Caroline Myss, sora mea geamănă, de care am fost separată la naştere şi care a fost dată spre adopţie. Cine mai are gene similare cu ale mele, care o fac să adore stilourile Mont Blanc şi desenele animate, printre alte „condiţii" biologice!? Mă faci să mă simt atât de iubită. Ce zici de un pocher portughez? Merg şi zarurile, şi alte jocuri de noroc. Mama ta, Delores, se descurcă de minune.

Ce m-aş face fără sora mea sefardă, Laura Day? Ce aventuri am trăit împreună în weekenduri! Te iubesc nemărginit. Îi mulţumesc surorii mele portugheze Barbara Carrellas, un veritabil geniu în domeniul ei de specialitate. Eşti întotdeauna alături de mine atunci când am nevoie de tine. Îi mulţumesc mătuşii mele australiene, Georgia, care a generat un întreg scandal la spital atunci când am fost operată recent, prin faptul că a adus ciocolată modelată în forma organelor genitale în salonul meu. Le mulţumesc tuturor bolnavilor care au dorit să servească o mostră pe coridorul spitalului. Eşti o femeie originală, dar ai o inimă mare şi o inteligenţă pe măsură.

Avis Smith este o profesoară evreică şi o erudită a Torei cum nu întâlneşti des. Eu o numesc cu mândrie chavrusa mea. Le mulţumesc celor de la Artscroll pentru că nu au depus cerere de

restricţie împotriva mea pentru toate cărţile pe care le-am comandat de la ei.

Le mulţumesc mentorilor mei din trecut. Fiecare moment petrecut alături de ei a reprezentat o contribuţie la această carte, într-o manieră deloc minoră: dr. Margaret Naeser, dr. Deepak Pandya, dr. Edith Kaplan, dr. Norman Geschwind, dr. Chris Northup şi dr. Joan Borysenko.

Nu aş fi putut lucra niciodată fără echipa mea de la Elec- trical System Tune-up: neurologul dr. David Perlmutter; de la Chassis Rebuild: dr. Kumar Kakarla; de la Headlight Maintenance: chirurgul specializat în cancerul la sân dr. Rose- mary Duda; de la Meridian Management: dr. Fern Tsao, dr. Dean Deng şi Colleen Tetzloff.

Le mulţumesc dr. Janie şi Gerald LeMole pentru că îşi au cabinetul în oraşul meu, Phoenix, Arizona, unde era să dau ortul popii, după cum se spune. Mi-aţi salvat viaţa şi m-aţi ajutat să merg din nou. Vă mulţumesc.

Este uşor să practici arta, dar nu şi să obţii finanţare în acest scop. În această direcţie, le mulţumesc celor din echipa mea financiară: George Howard, Paul Chabot şi contabilul Peter. Le mulţumesc de asemenea specialiştilor în Internet care mă ajută să comunic în eter: domnul Jeffrey şi Wanda Bowring. Nu ştiu cum vă descurcaţi, dar ţineţi-o tot aşa! Adresez aceleaşi mulţumiri şi secretarei mele, Karen Kinne, care îmi transcrie în scris cuvintele pe care le înregistrez pe reportofon. Cum m-aş putea descurca fără tine? Cred că mi- ai putea tipări inclusiv gândurile! Lui Marshall Bell ovin îi mulţumesc pentru sfaturile de natură juridică. Tu eşti Perry Mason al meu.

Dacă nu ar exista oamenii talentaţi de la Hay House Radio, emisiunea mea radiofonică nu ar exista. Le mulţumesc lui Diane Ray şi tuturor celor care lucrează acolo. Îmi place că vă menţineţi calmul chiar şi atunci când în jurul meu se petrec diferite accidente legate de electricitate (lucru care mi se întâmplă des).

Sunt binecuvântată să mă bucur de loialitatea foarte multor oameni. Le mulţumesc lui Omega şi Susie "Debbie" Arnett, care sunt la fel de uimitoare ca şi Martha de la Kri- palu. Le mulţumesc de asemenea lui Marlene şi echipei TV de la Kundali Productions.

Doresc în continuare să le mulţumesc tuturor celor care fac ca

viaţa mea de zi cu zi să se deruleze lin, astfel încât să pot lucra la proiecte precum această carte. Îi mulţumesc în această direcţie lui Mike Brewer, care îmi întreţine gazonul, grădina şi terenul exterior al proprietăţii mele, reuşind să ţină departe căprioarele. Îi mulţumesc de asemenea lui Holly Doughty, care se ocupă de aparatele din casa mea. Datorită ei, casa mea străluceşte de curăţenie, astfel încât nu mai am nevoie de un inhalator pentru astmul de care sufăr. Chiar şi medicul meu internist îţi mulţumeşte. Le mulţumesc celor de la Custom Coach, care mă iau de unde sunt la toate orele şi mă transportă acasă, făcând multe alte lucruri pentru mine.

Mulţumesc de asemenea echipei care se ocupă de înfăţişarea mea exterioară: lui Joseph Saucier de la Boston's Es- cada, care mă ajută cu hainele, astfel încât să nu par adunată de pe stradă; lui Darryl, care îmi face coafura la salonul Acari (tu îmi înţelegi cel mai bine nevroza legată de păr); celor de la Spanx: vă mulţumesc pentru că le ajutaţi pe femei să aibă un abdomen normal şi să nu pară că sunt însărcinate (cineva trebuia să spună acest lucru). Şi dacă tot suntem la acest capitol, îi mulţumesc Ceciliei Romanucci de la magazinul de stilouri Montblanc din cadrul aeroportului O'Hare din Chicago, care mă aprovizionează cu aceste articole minunate.

Să mergem mai departe... Cei de la Harraseeket Inn mă ajută să rămân în viaţă prin alimentele organice pe care le consum în restaurantul lor, dar şi prin ambianţa de excepţie. Le mulţumesc proprietarilor Rodney "Chip” Gray şi Nancy Cray, barmaniţei Ronda Real, şefului-bucătar Mary Ann McAllister, managerei Marsha, şi tuturor ospătarilor, care sunt desăvârşiţi. Dacă vreun cititor are norocul să ajungă la acest restaurant, îi recomand insistent plăcinta cu mere şi cu afine. Dacă doreşte, poate să spună că l-am trimis eu, dar aş dori să nu-mi ocupe locul obişnuit de la bar!

Julie Tavares, managerul meu, este cea care negociază în numele meu şi vocea raţiunii mele. În plus, prezenţa ei calmă îmi schimbă întotdeauna starea de spirit atunci când este cazul. Îţi mulţumesc din suflet. Eşti o comoară de om. Doresc să îi mulţumesc de asemenea asistentei mele Lizette Paiva, o portugheză dură ca şi cremenea, dar şi un geniu intuitiv cu

drepturi depline.

Nu pot încheia acest capitol de mulţumiri fără a le pomeni pe pisicile mele, care îmi fac viaţa să pară perfectă: Miss Dolly, Loretta-Lynn, Conway Twitty, Jethro Bodine, Sigmund "Siggy" Feline şi Horatio.

În sfârşit, dar nu în cele din urmă, îţi sunt profund recunoscătoare ţie, dragul meu cititor, pentru că ai fost alături de mine în timpul lecturii cărţii de faţă. Îţi mulţumesc pentru prezenţa ta în viaţa mea.

Despre autoare

Louise L. Hay, autoarea bestsellerului internaţional Poţi să-ţi vindeci viaţa, ţine seminare şi cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, care s-au vândut în peste 40 de milioane de exemplare în întreaga lume. Timp de mai bine de 30 de ani, Louise a ajutat milioane de oameni să îşi descopere şi să îşi folosească potenţialul şi puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine şi pentru a creşte din punct de vedere spiritual. Louise este proprietara şi fondatoarea Hay House, Inc., o editură specializată în publicarea cărţilor din domeniul dezvoltării / perfecţionării, care produce cărţi şi casete audio şi video ce îşi propun să contribuie la însănătoşirea planetei. Site-ul web al lui Louise este: www.LouiseHay.com.

Dr. Mona Lisa Schulz este una din rarele persoane care se descurcă la fel de uşor cu ştiinţa, medicina şi spiritualitate. Este neuropsihiatru practicant şi profesor asociat de psihiatrie la colegiul de Medicină din cadrul Universităţii din Vermont. Şi-a folosit intuiţia pentru stabilirea diagnosticelor timp de mai bine de 25 de ani. Dr. Mona Lisa are trei cărţi publicate: *Consultantul intuitiv, Noul creier feminin* şi *Trezirea intuiţiei*. Locuieşte între Yarmouth, Mâine, şi Franklin, Tennessee, cu cele patru pisici ale sale, în mijlocul sălbăticiei. Site-ul ei este: www.DrMonaLisa.com.

„Cum mă pot vindeca?"
„Cum îmi pot amplifica propria putere vindecătoare?"

Louise Hay a răspuns la aceste întrebări de mai bine de 30 de ani, prin incredibilele ei tehnici de autovindecare. Milioane de oameni şi-au dezvoltat gândirea pozitivă şi capacitatea de autovindecare prin folosirea afirmaţiilor recomandate de ea, dar abia acum putem înţelege plenar ştiinţa care stă la baza acestor tehnici. În cartea *Totul este bine*, doctorul în medicină şi terapeuta intuitivă Mona Lisa Schulz examinează practica afirmaţiilor pozitive din perspectiva metodelor ştiinţifice, cu scopul de a duce arta vindecării pe un nivel superior. Dacă vei citi această carte, vei învăţa:

- Să te pui la unison cu vocea intuiţiei tale interioare;
- Să repeţi noi afirmaţii incredibile, special concepute pentru a te ajuta să îţi rezolvi problemele de sănătate de care suferi;
- Să îţi descoperi şi să îţi elimini blocajele emoţionale, astfel încât acestea să nu se mai manifeste prin dezechilibre la nivelul corpului fizic;
- Să combini metodele medicinii occidentale cu terapiile alternative;
- Şi vei avea acces la numeroase poveşti de viaţă inspiraţionale, ale unor oameni care s-au confruntat cu boala şi care au reuşit să se vindece prin terapiile emoţionale şi fizice care le-au fost recomandate.

Vei învăţa aşadar să combini afirmaţiile pozitive cu intuiţia şi cu cuceririle de ultimă oră ale ştiinţei medicale, astfel încât să te bucuri de o stare de sănătate şi de bunăstare optimă. În final, vei putea rosti pe bună dreptate, aşa cum face Louise: „Totul este bine."

Louise L. Hay



dr. Mona Lisa Schulz



www.divin.ro
ISBN 978-606-8420-11-0



ADEVĂR



DIVIN